

Меню на 10 февраля 2024 г.

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак																					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
735	Запеканка рисовая со сгущённым молоком М_185	150.00	12.41	4.15	5.70	36.53	213.40	0.03	0.09	0.11	0.02	1.55	0.09	67.92	93.18	21.11	0.49	29.34	0.63	5.17	0.00
873	Каша ячневая молочная вязкая 250/10	200.00	12.26	7.47	9.87	36.40	262.52	0.12	0.16	1.30	0.05	0.08	0.17	156.20	243.63	36.04	0.91	239.04	9.00	18.97	0.02
358	Яйца вареные	40.00	17.16	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.30	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.58	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00

Итого 47 руб. 71 коп.

Обед																					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
731	Салат из квашенной капусты М_47	60.00	7.54	0.96	3.00	4.61	50.03	0.01	0.01	15.18	0.00	1.38	0.00	25.19	18.55	8.62	0.34	8.76	0.18	0.03	0.00
934	Суп крестьянский с крупой мясом	200.00	8.45	4.53	4.33	11.48	103.71	0.10	0.37	14.45	0.32	1.93	0.00	18.80	40.08	16.60	0.52	174.84	2.47	1.41	0.01
979	Шницель рубленый со смет. томат. соусом 510 Шк	100.00	22.53	3.82	7.48	6.07	106.08	0.01	0.01	0.92	0.02	0.54	0.00	5.74	7.33	1.85	0.10	17.83	0.62	0.25	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая _302	180.00	9.21	10.50	7.83	51.54	323.92	0.26	0.14	0.00	0.03	0.74	0.09	18.06	248.92	165.82	5.57	322.42	2.79	4.89	0.02
755	Компот из чернослива М_348	200.00	7.88	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.37	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого 57 руб. 98 коп.