



Утверждаю:
М.Н. Садатова
05.04.2024

Меню

День: **Среда**
Неделя: 1 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	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 (мг)	Se (мкг)	F	
910	Яблоки свежие 100 г (д/я)	100.00	10.23	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
949	Залезанка из творога со сгущ.молоком М_223 150/20	170.00	55.29	25.40	19.83	35.33	425.95	0.09	0.44	0.55	0.11	0.66	0.16	297.44	369.53	39.44	0.94	202.44	12.87	44.40	0.04
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.63	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
860	Бутерброд с маслом сливочным 40/10/16/1	60.00	10.37	3.12	6.57	19.52	172.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.14	0.15	10.40	29.00	5.80	0.46	1.50	1.26	2.50	0.00
560	Хлеб пшеничный	30.00	2.38	2.26	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00

Обед

№ рецепта	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 (мг)	Se (мкг)	F	
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234	100.00	19.49	7.66	5.91	11.85	137.08	0.06	0.04	0.61	0.04	2.57	0.01	45.00	102.83	6.77	0.42	50.06	2.64	1.08	0.00
25	Винегрет овощной (67)	100.00	12.97	1.54	10.11	6.86	129.68	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.06	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	250.00	10.72	7.22	5.93	20.91	153.94	0.11	0.06	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	386.55	4.91	0.37	0.02
883	Пюре картофельное 220/10 М_312	230.00	17.27	6.46	11.09	28.95	253.45	0.20	0.17	7.61	0.24	0.31	0.20	55.15	120.99	40.68	1.45	848.98	12.37	1.53	0.01
707	Комлот из яблок_348	200.00	10.48	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
861	Хлеб Дерницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	16.26	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00