



**Меню**

Дата: четверг  
 Категория: детская  
 Сезон:  
 Возрастная группа: 12 лет и старше

**Завтрак**

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Вед. порция, 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	Fa	K (мкг)	Se (мкг)	F		
900	Хлеб из пшеницы	200.00	7.72	0.07	0.00	28.92	108.81	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	5.05	5.38	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00
392	Бутерброд с сыром	50.00	18.24	6.70	7.95	14.52	163.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	136.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.95	4.03	0.00	
322	Миска из риса и пшена с маслом 250/10 М. 175	260.00	17.05	7.59	12.45	40.84	303.30	0.12	0.17	1.83	0.06	0.24	0.21	158.37	192.64	44.64	0.93	341.94	12.52	5.70	0.02	
505	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.95	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00	

**Обед**

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Вед. порция, 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	Fa	K (мкг)	Se (мкг)	F	
851	Хлеб дагестанский	40.00	2.44	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
736	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.83	0.18	0.03	15.20	59.18	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
815	Биточки "Солнышко" с повидлом соусом 50/50	100.00	33.81	12.39	5.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
392	Макаронные изделия отварные М. 300	180.00	7.28	7.01	5.85	38.07	235.79	0.06	0.02	0.00	0.03	0.96	0.09	4.88	45.49	8.12	0.95	81.61	0.92	0.08	0.00
428	Салат из свеклы отварной М. 52	100.00	4.59	1.35	6.08	7.37	91.05	0.02	0.04	9.50	0.00	1.73	0.00	35.15	40.65	20.90	1.33	0.00	8.95	0.68	0.00
711	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной 250/5	255.00	12.80	4.85	8.94	8.28	122.72	0.06	0.05	21.86	0.25	2.37	0.00	38.84	50.05	21.86	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01