



Меню

День: вторник
 Неделя: 2 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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
948	Залезанка творожная со сметанным соусом М_223 150гр	150.00	42.78	20.11	16.64	21.13	323.22	0.07	0.32	0.31	0.10	0.58	0.21	198.46	274.68	27.58	0.85	185.54	11.06	36.79	0.03
688	Яблоки свежие порциями	100.00	11.59	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	279.00	2.00	0.30	0.00
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.40	0.10	0.03	14.99	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
609	Бутерброд с повидлом	55.00	10.81	2.40	4.36	27.58	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	50.00	3.56	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
458	Суп крестьянский с крупой М_98	250.00	11.06	5.90	8.14	14.28	138.37	0.05	0.04	18.00	0.23	2.38	0.00	23.50	50.10	20.75	0.85	218.55	3.09	1.76	0.01
739	Салат из белокачанной капусты М_45	100.00	6.77	1.48	5.08	8.98	88.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.98	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
979	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом М_50/50	100.00	29.58	9.92	12.16	11.89	180.74	0.01	0.01	0.87	0.03	1.46	0.00	10.19	8.68	3.67	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
874	Рис отварной 200 гр М_304	200.00	13.89	4.91	8.14	47.83	268.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	55.79	1.01	10.96	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М_346	200.00	4.57	0.57	0.00	32.21	128.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
851	Хлеб Дарницкий	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	18.98	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00