



Утверждаю:
 М.Н. Федотова
 дата 11.04.2019

Меню

День: четверг
 Неделя: 2 недели
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп.	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)	Se (мкг)	F	
891	Макаронные отварные 230 гр М 309	230.00	8.62	9.05	6.62	49.20	296.03	0.08	0.03	0.00	0.03	1.25	0.10	6.03	58.46	10.49	1.23	105.33	1.18	0.07	0.00
649	Яблоки свежие порциями	100.00	11.69	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
569	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	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
609	Бутерброд с пивидлом	65.00	10.81	2.40	4.38	27.68	169.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.06	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00
724	Какао с молоком М 382	200.00	8.94	3.97	3.42	26.09	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03

Обед

№ рецеп.	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)	Se (мкг)	F	
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5	255.00	15.27	5.02	8.93	14.37	138.91	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.06	28.33	1.24	194.00	5.87	0.51	0.01
980	Плов из птицы 210гр	200.00	34.19	15.31	22.63	2.69	376.70	0.01	0.01	3.78	0.24	4.96	0.00	11.55	16.91	8.51	0.32	18.06	0.93	0.07	0.01
707	Компот из изюма 348	200.00	9.69	0.36	0.00	28.08	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	9.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
851	Хлеб Дарницкий	50.00	3.05	3.40	0.65	20.35	122.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.25	23.70	7.05	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00
739	Салат из Белокочанной капусты 45	100.00	6.77	1.48	5.08	8.98	68.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.99	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01