



*M. N. Fedotova*



Утверждаю  
 М. Н. Федотова  
 Дата 05.04.2021

Меню

Порция 2 недели  
 Сезон  
 Возрастная группа 7 - 11 лет

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		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Se (мкг)	F	
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.58	1.52	0.16	9.72	47.80	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
946	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223 130гр	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
728	Чай с сахаром М_375	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	27.68	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	6.60	0.60	0.75	0.86	1.85	0.00
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	278.00	2.00	0.30	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		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Se (мкг)	F	
458	Суп крестьянский с крупой М_98	200.00	10.40	4.72	6.52	11.42	110.70	0.04	0.03	14.40	0.18	1.68	0.00	18.80	40.08	16.60	0.52	174.84	2.47	1.41	0.01
739	Салат из белокачанной капусты М_45	60.00	4.06	0.89	3.05	5.39	52.84	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.95	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
879	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом М_50/50	100.00	29.58	9.92	12.16	11.89	180.74	0.01	0.01	0.67	0.03	1.46	0.00	10.19	6.68	3.67	0.16	31.09	1.18	0.26	0.00
644	Рис отварной 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	56.79	1.01	10.96	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	4.57	0.57	0.00	32.21	126.05	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	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порция, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Se (мкг)	F	
730	Чай с лимоном М_377	200.00	2.47	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
569	Хлеб пшеничный	30.00	2.38	2.28	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
786	Смплет натуральны с маслом (С 3-7 ПЕГУ) №229	85.00	27.50	8.05	13.75	1.64	163.01	0.05	0.31	0.30	0.19	0.45	1.47	62.70	138.60	10.42	1.54	116.93	2.07	18.97	0.00