



11 лет

Меню



Завтрак

№ рецеп. блюда	Наименование	Вес порции, г	Цена	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)	Ф	
750	Каша молочная рисовая 150/5 М. 174	155 00	11 12	4 55	6 47	29 05	162 33	0 04	0 11	0 97	0 04	0 16	0 11	92 91	117 33	26 73	0 41	135 63	7 21	6 53	0 01
724	Какао с молоком М. 382	200 00	8 71	3 97	3 42	26 08	143 00	0 04	0 16	1 30	0 02	0 01	0 05	125 12	116 20	31 00	0 98	205 35	9 00	2 00	0 03
869	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 60	0 22	0 00	0 04	1 20	0 00
898	Яблоки свежие порциями	100 00	9 27	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
733	Бутерброд с маслом сливочным М.	40 00	9 58	2 38	8 49	14 88	146 20	0 03	0 02	0 00	0 01	0 13	0 15	8 40	22 50	4 20	0 35	1 30	0 90	1 80	0 00

Обед

№ рецеп. блюда	Наименование	Вес порции, г	Цена	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)	Ф	
442	Салат из моркови с изюмом М. 88	60 00	7 61	0 73	0 05	13 22	59 02	0 04	0 04	3 45	0 90	0 22	0 00	18 63	33 92	20 23	0 53	59 67	2 25	0 10	0 34
710	Компот из кураги 348	200 00	10 23	1 08	0 00	31 33	124 18	0 02	0 04	0 83	0 12	1 14	0 00	33 08	30 13	21 71	0 68	353 77	0 70	0 45	0 00
815	Биточки "Солнышко" со сметанным соусом 50/50	100 00	33 38	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 03	1 18	0 28	0 00
477	Суп картофельный с бобовыми М. 102	200 00	8 09	7 27	6 77	15 64	142 33	0 18	0 05	8 91	0 20	1 93	0 00	24 02	69 86	27 88	1 61	181 69	3 46	2 31	0 00
748	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М. 302	155 00	7 72	8 39	6 31	42 64	267 44	0 21	0 11	0 00	0 02	0 61	0 08	14 80	205 90	137 20	4 61	266 75	2 31	4 04	0 01
851	Хлеб Дарницкий	40 00	2 44	2 72	0 52	10 26	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

Полдник

№ рецеп. блюда	Наименование	Вес порции, г	Цена	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)	Ф	
823	Ватрушка с повидлом 70гр ПК	70 00	6 14	4 06	1 89	44 03	209 30	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
898	Яблоки свежие порциями	100 00	9 27	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
736	Чай с лимоном М. 377	200 00	2 77	0 16	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