



Меню

День: четверг  
Неделя: 1 неделя  
Сезон:  
Возрастная группа: 7 - 11 лет

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)	I (мкг)	Se (мкг)	F			
900	Кисель из повидла	200.00	7.81	0.07	0.00	28.92	109.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.05	5.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00	
392	Бутерброд с сыром	50.00	16.24	6.70	7.96	14.62	163.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.46	0.49	13.96	0.96	4.03	0.00			
720	Каша из риса и пшена с маслом М_176	210.00	15.26	6.18	11.62	33.36	261.22	0.10	0.14	1.30	0.06	0.21	0.20	127.36	166.69	36.40	0.77	196.33	10.06	4.73	0.02			
669	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	19.44	96.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	6.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00			

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)	I (мкг)	Se (мкг)	F			
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.47	0.16	0.03	16.20	69.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.64	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00			
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205.00	10.27	4.60	7.46	6.48	103.66	0.06	0.04	18.04	0.21	1.92	0.00	33.19	40.01	17.79	0.63	262.28	3.63	0.28	0.01			
661	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	0.00	98.00	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	0.00			
616	Биточки "Сочные" с томатным соусом 50/50	100.00	33.40	12.39	6.96	6.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.62	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00			
870	Макаронные отварные М_309 200 гр	200.00	6.22	8.03	6.62	43.61	268.43	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	6.64	52.04	9.30	1.09	93.46	1.06	0.07	0.00			
429	Салат из свежей отварной М_62	60.00	4.08	0.81	3.66	4.72	64.63	0.01	0.02	6.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.61	12.64	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00			

Полдник

№ 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)	I (мкг)	Se (мкг)	F			
893	Каша рисовая вязкая с маслом д/ш 160/5 №182	166.00	11.16	4.69	6.46	29.71	196.08	0.04	0.11	0.96	0.03	0.19	0.11	91.80	117.92	27.09	0.42	134.97	7.14	6.66	0.01			
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.47	0.16	0.03	16.20	69.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.64	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00			
669	Хлеб пшеничный	30.00	2.38	2.28	0.24	14.68	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.80	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00			