



Меню

День пятница
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 | | В1 | В2 | С | А | Е | Д (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | К (мкг) | Se (мкг) | F | |
| 401 | Масло (порциями) М_14 | 10.00 | 7.20 | 0.08 | 8.25 | 0.08 | 76.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.15 | 2.40 | 3.00 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.10 | 0.00 |
| 610 | Яблоки (порциями) | 100.00 | 11.58 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 46.00 | 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 |
| 748 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом 160/6 М_302 | 155.00 | 8.22 | 5.68 | 5.31 | 42.84 | 267.44 | 0.21 | 0.11 | 0.00 | 0.02 | 0.61 | 0.08 | 14.30 | 205.90 | 137.20 | 4.61 | 266.75 | 2.31 | 4.04 | 0.01 |
| 724 | Каша с молоком М_382 | 200.00 | 8.94 | 3.97 | 3.42 | 26.08 | 143.00 | 0.04 | 0.16 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 0.06 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 | 206.36 | 9.00 | 2.00 | 0.03 |
| 668 | 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 | 25.00 | 5.60 | 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 | | В1 | В2 | С | А | Е | Д (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | К (мкг) | Se (мкг) | F | |
| 726 | Чай с лимоном М_377 | 200.00 | 2.47 | 0.16 | 0.03 | 15.20 | 69.16 | 0.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 2.60 | 1.64 | 0.84 | 0.04 | 11.41 | 0.01 | 0.03 | 0.00 |
| 749 | Рассольник Ленинградский со сметаной 200/6 | 206.00 | 10.44 | 6.23 | 7.66 | 13.97 | 138.30 | 0.08 | 0.05 | 6.04 | 0.23 | 1.84 | 0.00 | 17.98 | 60.32 | 21.08 | 0.78 | 278.32 | 3.97 | 1.86 | 0.00 |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 40.00 | 2.44 | 2.72 | 0.62 | 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 |
| 682 | Птица, тушеная в соусе М_280 | 100.00 | 27.24 | 15.88 | 19.51 | 2.35 | 191.74 | 0.01 | 0.01 | 0.06 | 0.01 | 0.07 | 0.03 | 18.69 | 8.99 | 1.61 | 0.05 | 20.08 | 1.18 | 0.28 | 0.00 |
| 706 | Люре картофельное 200gr_312 | 200.00 | 16.48 | 6.88 | 10.94 | 26.34 | 238.11 | 0.19 | 0.16 | 6.92 | 0.23 | 0.29 | 0.19 | 60.38 | 110.31 | 37.00 | 1.32 | 772.35 | 11.25 | 1.40 | 0.01 |
| 702 | Салат из белокочанной капусты_43 | 60.00 | 10.55 | 1.65 | 4.61 | 1.38 | 54.89 | 0.02 | 0.05 | 14.82 | 0.02 | 1.76 | 0.16 | 19.72 | 30.08 | 9.11 | 0.52 | 143.75 | 0.94 | 2.37 | 0.00 |

Полдник