



Меню

День: пятница
Неделя: 1 неделя
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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
401	Масло (порциями) М_14	10.00	7.20	0.08	8.25	0.08	78.80	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	11.59	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
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 160/6 М_302	165.00	8.22	8.68	6.31	42.64	267.44	0.21	0.11	0.00	0.02	0.61	0.08	14.90	205.90	137.20	4.61	266.75	2.31	4.04	0.01
724	Какао 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
669	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	6.60	0.44	0.00	1.28	2.40	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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.47	0.16	0.03	16.20	59.16	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
749	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/6	205.00	10.44	6.23	7.55	13.57	138.30	0.08	0.05	6.04	0.23	1.94	0.00	17.98	60.32	21.08	0.78	278.32	3.97	1.80	0.00
851	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
682	Птица тушенная в соусе М_290	100.00	27.24	16.68	19.51	2.95	191.74	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
706	Пюре картофельное 200гр_312	200.00	16.49	5.88	10.94	26.34	238.11	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	60.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.26	1.40	0.01
702	Салат из белокочанной капусты_43	60.00	10.66	1.58	4.61	1.88	64.89	0.02	0.05	14.82	0.02	1.76	0.16	19.72	30.09	9.11	0.62	143.75	0.94	2.37	0.00

Полдник

№ рецепта	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	I (мкг)	Se (мкг)	F
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.47	0.16	0.03	16.20	59.16	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	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.60	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00
916	Омлет натуральный 130 гр	130.00	43.57	12.26	22.68	2.37	264.08	0.07	0.47	0.42	0.30	0.71	2.28	92.84	210.24	15.62	2.36	177.92	2.88	29.04	0.01