

## Меню на 16 января 2024 г.

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак																					
№ рец	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
928	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом 260 (250/10)	260.00	15.83	9.64	14.82	39.92	327.20	0.22	0.20	1.61	0.06	0.96	0.21	177.49	288.80	86.15	2.07	182.54	13.54	18.19	0.02
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.30	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
724	Какао с молоком М_382	200.00	8.82	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	206.36	9.00	2.00	0.03
609	Бутерброд с повидлом	55.00	10.92	2.40	4.39	27.11	156.70	0.05	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	29.40	11.30	0.87	0.75	0.96	1.85	0.00
<b>Итого 38 руб. 87 коп.</b>																					
Обед																					
№ рец	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
25	Винегрет овощной (67)	100.00	6.19	1.34	10.11	6.86	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
936	Суп картофельный с горохом мясом	250.00	9.21	8.67	3.35	19.57	144.92	0.30	0.49	13.78	0.44	1.42	0.00	34.72	87.88	36.42	2.05	247.10	4.43	2.88	0.01
987	Тефтели рубленные со смет. томат. соусом Шк	110.00	22.46	5.32	12.61	8.43	171.04	0.01	0.01	0.92	0.02	0.54	0.00	5.74	7.33	1.85	0.10	17.83	0.62	0.25	0.00
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302	210.00	10.42	11.76	8.54	57.77	361.01	0.29	0.15	0.00	0.03	0.83	0.10	20.18	278.96	185.88	6.24	361.40	3.13	5.47	0.02
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	5.07	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	2.37	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
<b>Итого 55 руб. 72 коп.</b>																					