

Меню на 22 января 2024 г.

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
698	Яблоки свежие порциями	100.00	9.82	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
750	Каша молочная рисовая 150/5 М_174	155.00	10.97	4.55	6.47	29.05	191.33	0.04	0.11	0.97	0.04	0.18	0.11	92.91	117.33	26.73	0.41	135.66	7.21	6.53	0.01
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.65	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
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
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

Итого 42 руб. 18 коп.

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		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
443	Салат из моркови с изюмом М_66	60.00	6.93	0.73	0.05	13.22	54.52	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	0.04
936	Суп картофельный с горохом мясом	200.00	7.37	6.94	2.68	15.66	115.93	0.24	0.39	11.03	0.35	1.13	0.00	27.78	70.30	29.14	1.64	197.68	3.54	2.31	0.01
974	Биточки рубленые с смет. томат. соусом Шк	90.00	27.29	4.16	5.56	5.45	87.82	0.01	0.01	0.74	0.01	0.52	0.00	4.59	5.87	1.48	0.08	14.26	0.50	0.20	0.00
588	Каша гречневая, рассыпчатая М_302	180.00	9.38	10.31	7.78	50.63	319.03	0.25	0.14	0.00	0.03	0.73	0.09	17.77	244.57	162.89	5.47	316.76	2.74	4.80	0.02
710	Компот из кураги_348	200.00	9.54	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.77	0.70	0.45	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

Итого 62 руб. 88 коп.

Полдник																						
№ рец	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	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F	
988	Пирожки печеные с карт. луком 100 гр	100.00	15.81	15.75	26.17	0.69	749.09	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	0.00
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.64	0.16	0.03	15.20	59.16	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	

Итого 18 руб. 45 коп.