



Меню

День среда
Неделя 1 неделя
Сезон
Возрастная группа 12 лет и старше

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 I (мкг)	Se (мкг)	F	
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.82	0.16	0.03	16.20	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
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	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
910	Яблоки свежие 100 г (д.ш)	100.00	10.23	0.40	0.40	9.60	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	273.00	2.00	0.30	0.00
744	Запеканка из творога со сгущ. молоком М_223	220.00	69.84	32.67	24.62	46.51	539.48	0.11	0.58	0.75	0.13	0.84	0.22	390.88	479.66	51.61	1.20	252.25	16.37	56.75	0.05

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 I (мкг)	Se (мкг)	F	
732	Котлеты рыбные с соусом М_234	100.00	18.99	7.23	5.02	10.95	118.78	0.06	0.04	0.62	0.03	2.54	0.03	45.26	102.07	8.82	0.40	37.53	2.62	1.00	0.00
707	Компот из изюма_348	200.00	10.22	0.36	0.00	28.08	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
651	Хлеб пшеничный	60.00	3.05	3.40	0.65	20.35	122.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.25	23.70	7.05	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00
443	Салат из моркови с изюмом М_66	100.00	11.27	1.22	0.03	22.04	90.87	0.06	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	56.54	33.72	0.88	99.45	3.78	0.16	0.06
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	250.00	11.05	6.41	5.93	20.91	140.75	0.11	0.05	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	386.55	4.91	0.37	0.02
843	Пюре картофельное 220.10 М_312	230.00	16.30	4.65	11.06	28.95	234.18	0.20	0.17	7.61	0.24	0.31	0.20	55.15	120.99	40.68	1.45	648.98	12.37	1.53	0.01