



Сотласово
Д.И.И.



Утвердил:
М.И. Работова
Дата: 01.01.2022

Меню

Дес: питание
Надлеж 1 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	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 (мкг)	Se (мкг)	F	
569	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	1.29	2.40	0.00
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) №179	200.00	10.68	11.24	6.88	55.26	335.93	0.27	0.15	0.00	0.02	0.77	0.07	18.93	206.41	177.83	5.97	345.51	2.98	5.22	0.02
402	Сыр (порошок) М 15	25.00	19.20	5.79	6.97	0.00	90.00	0.01	0.08	0.17	0.06	0.13	0.24	220.00	125.00	8.75	0.26	22.00	0.00	3.63	0.00
724	Каша с молоком М 382	200.00	9.12	3.97	3.42	28.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	118.20	31.00	0.98	208.38	9.00	2.00	0.03
815	Яблоки (порошок)	100.00	10.23	0.40	0.40	9.80	45.00	0.05	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

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	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 (мкг)	Se (мкг)	F	
883	Пюре картофельное 220/10 М 312	230.00	18.75	4.65	11.09	38.95	234.16	0.20	0.17	7.81	0.24	0.31	0.20	55.15	120.00	40.88	1.45	948.66	12.37	1.53	0.01
721	Каша из свежих яблок М 342	200.00	8.73	0.18	0.18	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
702	Салат из белокочанной капусты 43	100.00	5.89	2.59	7.68	3.14	90.28	0.04	0.09	24.70	0.04	2.93	0.28	32.87	60.15	15.19	0.87	230.58	1.57	3.96	0.01
715	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	250.00	14.15	4.95	9.02	19.91	147.80	0.10	0.08	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.05	26.25	0.97	345.26	4.88	2.24	0.00
692	Птица тушенная в соусе М 290	100.00	33.31	11.56	15.00	2.86	95.30	0.01	0.01	0.08	0.01	0.97	0.03	16.86	9.99	1.81	0.05	20.08	1.18	0.29	0.00
851	Хлеб дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.94	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00