

Меню на 10 января 2024 г.

День: среда

Неделя: вторая

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		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
717	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173	230.00	16.69	9.57	13.68	48.05	350.81	0.20	0.16	1.42	0.07	0.27	0.22	147.35	227.16	60.18	1.59	268.33	12.32	3.78	0.02
401	Масло (порциями) М_14	10.00	7.20	0.08	8.25	0.08	74.80	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
597	Чай с фруктовым соком	200.00	5.89	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
605	Груша порциями	100.00	22.80	0.40	0.30	9.50	42.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30	155.00	1.00	0.10	0.01

Итого 55 руб. 88 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
731	Салат из квашенной капусты М_47	100.00	6.84	1.60	4.99	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.98	30.91	14.36	0.57	14.60	0.30	0.05	0.00
933	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250.00	9.76	6.33	3.20	20.82	140.02	0.18	0.48	15.70	0.44	1.45	0.00	16.63	65.32	24.60	1.00	346.55	4.70	0.36	0.00
1007	Рыба припущенная Шк	100.00	25.46	10.98	1.47	2.58	64.86	0.06	0.32	0.35	0.03	0.37	0.14	29.16	114.57	27.51	0.50	337.27	7.75	2.29	1.25
706	Пюре картофельное 200гр_312	230.00	17.33	4.88	12.59	30.29	253.42	0.21	0.18	7.96	0.26	0.33	0.22	57.94	126.86	42.55	1.52	888.20	12.94	1.61	0.01
755	Компот из чернослива М_348	200.00	7.72	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	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 69 руб. 48 коп.