

Меню на 29 мая 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	250.00	17.91	10.41	14.87	52.23	381.32	0.22	0.17	1.55	0.07	0.30	0.24	160.17	246.91	65.41	1.73	291.67	13.39	4.11	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
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
597	Чай с фруктовым соком	200.00	7.31	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
605	Груша порциями	100.00	23.87	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 59 руб. 59 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
773	Салат из свежих помидоров №14 (д/ш)	100.00	19.31	1.10	6.14	4.74	79.52	0.05	0.03	20.20	0.01	3.19	0.00	16.90	31.48	17.48	0.82	240.92	2.10	0.40	0.01
933	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	255.00	10.58	6.46	3.27	21.23	142.82	0.18	0.49	16.01	0.45	1.48	0.00	16.96	66.63	25.09	1.02	353.48	4.80	0.37	0.01
870	Макароны отварные М_309 200 гр	220.00	8.79	7.99	7.17	47.97	293.73	0.08	0.03	0.00	0.03	1.23	0.12	6.09	57.24	10.23	1.20	102.79	1.15	0.08	0.00
1013	Голубцы с томатным соусом	140.00	34.11	8.79	9.68	9.09	158.83	0.02	0.00	4.35	0.07	0.85	0.00	2.96	8.40	5.06	0.24	4.45	0.18	0.09	0.00
755	Компот из чернослива М_348	200.00	8.91	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	50.00	2.96	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

Итого 84 руб. 66 коп.