

Меню на 19 января 2024 г.

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная группа: 3 - 7 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	К I(мкг)	Se(мкг)	F	
814	Каша перловая вязкая с маслом 150/5(д/ш)№с182	155.00	8.61	5.33	6.51	30.62	200.26	0.05	0.11	0.97	0.04	0.42	0.11	102.83	174.81	23.58	0.68	167.53	6.75	14.10	0.01
772	Бутерброд с сыром (с 3-7 лет)№3	60.00	16.59	6.53	8.03	19.48	186.60	0.05	0.06	0.10	0.06	0.17	0.22	141.20	102.50	10.85	0.60	13.95	1.28	4.63	0.00
770	Кофейный напиток с молоком(с 3-7 лет)№414	200.00	7.13	3.20	2.73	16.09	106.44	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02

Итого 32 руб. 33 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	К I(мкг)	Se(мкг)	F	
805	Салат из белокочанной капусты 50г(д/ш)№21	50.00	1.74	0.75	2.54	4.51	43.15	0.01	0.02	18.20	0.10	1.16	0.00	20.50	15.12	8.28	0.27	119.70	1.45	0.12	0.01
806	Рассольник Ленинградский 180г(д/ш)	200.00	4.78	1.79	4.47	13.52	103.75	0.08	0.05	6.04	0.22	1.93	0.01	17.28	59.80	21.08	0.78	272.68	3.88	1.79	0.00
983	Тефтели рубленные со сметанным соусом С	105.00	30.41	5.88	6.78	7.25	115.07	0.01	0.01	0.02	0.01	0.50	0.00	4.31	4.91	0.77	0.04	14.26	0.50	0.20	0.00
852	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 120/5	130.00	6.77	7.45	5.62	36.56	230.41	0.18	0.10	0.00	0.02	0.53	0.07	12.83	176.63	117.65	3.95	228.77	1.98	3.47	0.01
780	Компот из сухофруктов 180г(д/ш)	180.00	3.66	0.41	0.00	23.19	90.76	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
851	Хлеб Дарницкий	30.00	1.77	2.04	0.39	12.21	73.50	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.15	14.22	4.23	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	30.00	2.48	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00

Итого 51 руб. 61 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	К I(мкг)	Se(мкг)	F	
822	Оладьи с повидлом 60/5(с 1-3 лет)№432	65.00	5.43	4.82	4.69	29.52	180.09	0.07	0.07	0.47	0.01	1.84	0.05	48.74	63.69	10.78	0.55	93.72	3.58	3.24	0.01
783	Простокваша 150г(д/ш)№420	180.00	18.24	5.04	4.50	19.80	91.19	0.05	0.00	1.80	36.00	0.00	0.00	212.40	172.80	28.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	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

Итого 33 руб. 49 коп.