

Меню на 20 января 2024 г.

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная группа: 7 - 11 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	K I(мкг)	Se(мкг)	F	
879	Каша полбяная с маслом 200/10	210.00	15.62	9.40	11.95	37.09	295.71	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	13.86	0.12	147.50	9.00	2.10	0.02
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
358	Яйца вареные	40.00	17.88	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
697	Кофейный напиток с молоком_379	200.00	8.30	3.30	2.73	24.96	146.30	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 45 руб. 10 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	
25	Винегрет овощной (67)	60.00	3.72	0.80	6.06	4.11	74.60	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.65	11.12	0.46	66.69	1.83	0.16	0.00
934	Суп крестьянский с крупой мясом	205.00	8.16	4.64	4.44	11.77	106.31	0.10	0.38	14.81	0.32	1.98	0.00	19.27	41.08	17.01	0.54	179.21	2.53	1.44	0.01
976	Фрикадельки со сметанным соусом с луком 511 Шк	100.00	28.30	6.83	6.98	8.18	121.92	0.01	0.01	1.02	0.01	0.54	0.01	7.93	11.01	2.12	0.13	31.15	0.87	0.29	0.00
871	Макароны отварные М_309 150 гр	150.00	5.80	5.39	4.68	32.39	196.87	0.05	0.02	0.00	0.02	0.83	0.08	4.07	38.60	6.91	0.81	69.39	0.78	0.05	0.00
707	Компот из изюма_348	200.00	11.12	0.36	0.00	28.06	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
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 59 руб. 47 коп.