

Сотворено:
 Директор
 Дата: 11.06.2007



Утверждено:
 М.Н. Сидорова
 Дата: 11.06.2007

Меню

День: четверг
 Неделя: 2 неделя
 Салат
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	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	
661	Макаронные изделия 230 гр М_300	230.00	9.80	0.05	8.62	49.20	298.03	0.05	0.03	0.00	0.03	1.25	0.10	5.03	58.46	10.49	1.23	105.33	1.18	0.07	0.00
668	Яйцо куриное порционное	100.00	10.23	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	6.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
669	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	16.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	6.00	28.00	5.58	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
609	Булгур с помидорами	55.00	10.81	2.40	4.35	27.68	158.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.06	10.00	22.80	5.80	0.80	0.75	0.96	1.85	0.00
724	Какао 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	128.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03

Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	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	
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250г	255.00	14.76	5.02	8.93	14.37	138.91	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.00	28.33	1.24	194.00	5.87	0.51	0.01
960	Плов из птицы 210гр	200.00	42.10	15.31	22.83	2.89	338.75	0.01	0.01	3.78	0.24	4.96	0.00	11.56	16.91	8.51	0.32	16.06	0.93	0.07	0.01
701	Котлет из индейки 348	200.00	10.22	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
661	Хлеб бородинский	50.00	3.05	3.40	0.85	20.35	122.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.25	23.70	7.05	0.98	0.00	0.00	0.00	0.00
739	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	3.53	1.48	5.08	8.98	88.07	0.03	0.04	36.91	0.21	2.32	0.00	40.57	29.98	16.42	0.54	236.70	2.87	0.26	0.01