



Утверждаю
М.И. Седоторь
09.09.2022

Меню

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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 | | В1 | В2 | С | А | Е | С | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | Se (мкг) | F | | |
| 669 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.36 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 95.20 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.00 | 1.29 | 2.40 | 0.00 |
| 392 | Бутерброд с сыром | 50.00 | 19.30 | 6.70 | 7.95 | 14.62 | 183.80 | 0.04 | 0.06 | 0.10 | 0.06 | 0.16 | 0.22 | 139.20 | 96.00 | 9.45 | 0.49 | 13.95 | 0.96 | 4.03 | 0.00 | 0.00 |
| 720 | Каша из риса и пшена с маслом М-175 | 210.00 | 19.95 | 6.18 | 11.62 | 33.36 | 261.22 | 0.10 | 0.14 | 1.30 | 0.06 | 0.21 | 0.20 | 127.36 | 156.69 | 36.40 | 0.77 | 195.33 | 10.05 | 4.73 | 0.02 | 0.00 |
| 900 | Кисель из повидла | 200.00 | 7.86 | 0.07 | 7.00 | 26.92 | 109.81 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.05 | 5.36 | 1.28 | 0.21 | 70.07 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 |

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 | | В1 | В2 | С | А | Е | С | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | Se (мкг) | F | | |
| 429 | Салат из свеклы отварной М-52 | 60.00 | 2.90 | 0.81 | 3.65 | 4.72 | 54.63 | 0.01 | 0.02 | 5.70 | 0.00 | 1.64 | 0.00 | 21.09 | 24.51 | 12.54 | 0.80 | 0.00 | 3.99 | 0.40 | 0.00 | 0.00 |
| 745 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5 | 205.00 | 10.58 | 4.50 | 7.46 | 6.49 | 103.66 | 0.05 | 0.04 | 18.04 | 0.21 | 1.92 | 0.00 | 33.19 | 40.01 | 17.79 | 0.63 | 252.29 | 3.53 | 0.28 | 0.01 | 0.00 |
| 616 | Батонки "Солнышко" с томатным соусом 60/50 | 100.00 | 33.22 | 12.39 | 5.95 | 9.07 | 216.93 | 0.01 | 0.01 | 1.34 | 0.03 | 0.14 | 0.00 | 11.06 | 12.52 | 3.43 | 0.16 | 31.08 | 1.18 | 0.28 | 0.00 | 0.00 |
| 674 | Рис отварной 200 гр М-304 | 200.00 | 17.35 | 4.91 | 8.14 | 47.83 | 266.70 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.36 | 0.14 | 3.48 | 82.62 | 25.56 | 0.69 | 66.79 | 1.01 | 10.95 | 0.00 | 0.00 |
| 738 | Чай с лимоном М-377 | 200.00 | 2.73 | 0.16 | 0.03 | 15.20 | 59.18 | 0.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 2.80 | 1.54 | 0.84 | 0.04 | 11.41 | 0.01 | 0.03 | 0.00 | 0.00 |
| 661 | Хлеб сдобный | 40.00 | 2.56 | 2.72 | 0.52 | 10.28 | 98.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 18.80 | 5.64 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 660 | Хлеб пшеничный | 20.00 | 1.58 | 1.52 | 0.16 | 9.72 | 47.60 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 4.00 | 13.00 | 2.60 | 0.22 | 0.00 | 0.64 | 1.20 | 0.00 | 0.00 |

Полдник

| № рецеп. | 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 | С | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | Se (мкг) | F | | |
| 693 | Каша рисовая вязкая с маслом для 150/5 №162 | 155.00 | 13.64 | 4.59 | 6.45 | 29.71 | 195.08 | 0.04 | 0.11 | 0.95 | 0.03 | 0.19 | 0.11 | 91.80 | 117.92 | 27.06 | 0.42 | 134.97 | 7.14 | 6.66 | 0.01 | 0.00 |
| 736 | Чай с лимоном М-377 | 200.00 | 2.73 | 0.16 | 0.03 | 15.20 | 59.18 | 0.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 2.80 | 1.54 | 0.84 | 0.04 | 11.41 | 0.01 | 0.03 | 0.00 | 0.00 |
| 669 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.52 | 2.28 | 0.24 | 14.56 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 6.00 | 19.60 | 4.20 | 0.33 | 0.00 | 0.96 | 1.80 | 0.00 | 0.00 |