

Сотрудник  
Директор

Дата: 19.09.2022



Утверждено:  
М.Н. Исаев  
Дата: 19.09.2022

Меню

День: четверг  
Неделя: 1 неделя  
Сезон:  
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углевод.		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
560	Хлеб пшеничный	40.00	3.33	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	28.00	8.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
392	Бутерброд с сыром	50.00	16.26	6.70	7.95	14.62	163.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	36.00	9.45	0.49	13.95	0.98	4.03	0.00
865	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М. 175	260.00	20.99	7.59	12.45	40.94	303.30	0.12	0.17	1.63	0.06	0.24	0.21	158.37	192.34	44.84	0.93	241.24	12.52	5.79	0.02
900	Кисель из пшеницы	200.00	7.83	0.07	0.00	28.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.05	5.38	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углевод.		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
615	Биточки сочные с томатным соусом 30/50	100.00	33.18	12.39	5.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.08	12.52	3.43	0.16	31.08	1.16	0.23	0.00
874	Рис отварной 200 гр М. 304	200.00	16.27	4.91	8.14	47.83	268.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.43	62.92	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00
736	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.59	0.16	0.03	15.20	59.16	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
851	Хлеб Dariицкий	40.00	2.58	2.72	0.52	16.28	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.00	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
589	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	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
429	Салат из свежих овощей отварной М. 52	100.00	4.58	1.35	6.08	7.87	91.05	0.02	0.04	8.50	0.00	2.72	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	250.00	12.33	4.85	8.94	8.26	122.72	0.06	0.05	21.86	0.25	2.37	0.00	38.84	50.06	21.86	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01