

Согласовано  
Директор

Дата: \_\_\_\_\_ 202\_\_

Меню



Утверждаю:  
И.Н. Федотова  
Дата: 19.09.2024г.

День: четверг  
Неделя: 1 неделя  
Сезон:  
Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг							Минеральные в-ва, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
569	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	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
392	Булгурод с сыром	50.00	19.28	6.79	7.66	14.62	163.60	0.04	0.06	0.10	0.06	0.18	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
220	Каша из риса запечена с маслом М 175	210.00	18.87	6.18	11.62	33.36	261.22	0.10	0.14	1.30	0.08	0.21	0.20	127.36	156.69	38.40	0.77	195.33	10.05	4.73	0.02
903	Кашель из пшеницы	200.00	7.86	0.07	0.00	28.02	109.81	0.00	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	5.05	5.36	1.29	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00

Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг							Минеральные в-ва, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
426	Салат из свеклы отварной М 52	60.00	2.75	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
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205.00	9.94	4.50	7.46	6.49	103.68	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
616	Биточки "Сочные" с греческим соусом 50/50	100.00	33.18	12.39	5.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
874	Рис отварной 200 гр. М 304	200.00	16.27	4.91	8.14	47.63	268.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00
736	Чай с лимоним М 377	200.00	2.59	0.16	0.03	15.20	69.16	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 Диетический	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	18.80	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.68	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
595	Мандарины порсыма	100.00	21.00	0.80	0.30	8.10	40.00	0.08	0.03	38.60	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	165.00	0.30	0.10	0.15