

Меню на 03 октября 2024 г.

День: четверг

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 | | B1 | B2 | C | A | E | D(мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I(мкг) | Se(мкг) | F |
| 720 | Каша из риса и пшена с маслом М_175 | 160.00 | 14.53 | 5.03 | 9.26 | 25.74 | 198.70 | 0.07 | 0.11 | 0.99 | 0.05 | 0.16 | 0.15 | 97.04 | 119.38 | 27.74 | 0.58 | 148.82 | 7.66 | 3.60 | 0.02 |
| 402 | Сыр (порциями) М_15 | 25.00 | 15.65 | 6.25 | 6.47 | 0.00 | 92.25 | 0.01 | 0.08 | 0.17 | 0.06 | 0.13 | 0.24 | 220.00 | 125.00 | 8.75 | 0.25 | 22.00 | 0.00 | 3.63 | 0.00 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.57 | 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 |
| 728 | Чай с сахаром М_376 | 200.00 | 1.66 | 0.10 | 0.03 | 14.99 | 56.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 605 | Груша порциями | 100.00 | 24.00 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 42.00 | 0.02 | 0.03 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.30 | 155.00 | 1.00 | 0.10 | 0.01 |
| Итого 59 руб. 41 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 | | B1 | B2 | C | A | E | D(мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I(мкг) | Se(мкг) | F |
| 429 | Салат из свеклы отварной М_52 | 60.00 | 3.07 | 0.81 | 3.65 | 4.72 | 53.91 | 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 |
| 937 | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом со сметаной | 205.00 | 10.01 | 4.89 | 5.62 | 7.37 | 97.58 | 0.10 | 0.37 | 18.02 | 0.34 | 1.96 | 0.00 | 33.07 | 39.58 | 17.53 | 0.61 | 252.28 | 3.53 | 0.28 | 0.01 |
| 644 | Рис отварной М_304 | 180.00 | 16.51 | 5.06 | 7.79 | 39.40 | 252.89 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.08 | 0.12 | 1.94 | 2.43 | 0.00 | 0.02 | 1.22 | 0.00 | 0.08 | 0.00 |
| 1012 | Гуляш из свинины | 100.00 | 34.64 | 11.09 | 25.54 | 2.85 | 295.46 | 0.01 | 0.00 | 0.73 | 0.01 | 2.28 | 0.00 | 3.85 | 9.11 | 3.12 | 0.17 | 17.04 | 0.33 | 0.17 | 0.00 |
| 710 | Компот из кураги_348 | 200.00 | 7.31 | 1.08 | 0.00 | 31.33 | 124.18 | 0.02 | 0.04 | 0.83 | 0.12 | 1.14 | 0.00 | 33.08 | 30.19 | 21.71 | 0.66 | 353.77 | 0.70 | 0.45 | 0.00 |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 40.00 | 2.78 | 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 74 руб. 32 коп. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец | 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 | I(мкг) | Se(мкг) | F |
| 991 | Пирожки печеные с яблоками 100 гр | 100.00 | 21.76 | 7.54 | 9.41 | 0.69 | 883.44 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 724 | Какао с молоком М_382 | 200.00 | 10.10 | 3.97 | 3.62 | 26.08 | 143.00 | 0.04 | 0.16 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 0.05 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 | 206.36 | 9.00 | 2.00 | 0.03 |
| Итого 31 руб. 86 коп. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |