



Утверждаю:  
М.Н. Федотов  
Дата 24.01.2024

Меню

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

Завтрак																					
№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая 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	
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	100.00	9.27	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	276.00	2.00	0.30	0.00
949	Запеканка из творога со сгущ. молоком М. 223 150/20	170.00	54.08	26.40	19.83	36.33	428.96	0.09	0.44	0.55	0.11	0.66	0.16	297.44	389.53	39.44	0.94	202.44	12.87	44.40	0.04
736	Чай с лимонком М. 377	200.00	2.77	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
860	Бутерброд с маслом сливочным 40/10(нат)	50.00	10.37	3.12	8.57	19.52	172.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.14	0.15	10.40	29.00	5.60	0.46	1.50	1.28	2.50	0.00
589	Хлеб пшеничный	30.00	2.38	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00
Обед																					
№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая 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	
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М. 234	100.00	16.80	7.86	6.91	11.86	137.08	0.06	0.04	0.61	0.04	2.57	0.01	45.00	102.83	8.77	0.42	50.06	2.64	1.08	0.00
25	Винегрет овощной (57)	100.00	9.27	1.54	10.11	6.80	29.88	0.05	0.04	12.86	0.22	4.64	0.00	25.86	41.08	18.53	0.77	111.15	3.06	0.27	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103	250.00	10.55	7.22	5.93	20.91	163.84	0.11	0.06	21.80	0.32	1.48	0.00	27.46	68.25	28.30	1.08	386.56	4.91	0.37	0.02
883	Пюре картофельное 220/10 М. 312	230.00	16.76	6.46	11.09	28.96	253.45	0.20	0.17	7.81	0.24	0.31	0.20	55.15	120.96	40.68	1.45	848.98	12.37	1.53	0.01
707	Компот из яблок 348	200.00	10.12	0.38	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	9.33	0.80	164.67	0.00	0.12	0.05
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	16.26	88.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.88	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00