



Меню

День: вторник
 Неделя: 2 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	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
948	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223 150гр	150.00	42.34	20.11	16.64	21.13	323.22	0.07	0.32	0.31	0.10	0.58	0.21	198.48	274.68	27.58	0.85	185.54	11.08	38.79	0.03
898	Яблоки свежие порциями	100.00	10.23	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	278.00	2.00	0.30	0.00
728	Чай с сахаром М_378	200.00	1.33	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
809	Бутерброд с лавашом	55.00	10.81	2.40	4.36	27.68	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.60	3.60	0.75	0.98	1.85	0.00
568	Хлеб пшеничный	50.00	3.96	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.03	10.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	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	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
458	Суп крестьянский с крупой и с мясом М_98	250.00	11.45	5.90	8.14	14.28	138.37	0.05	0.04	18.00	0.23	2.36	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	218.55	3.09	1.78	0.01
25	Винегрет овощной (67)	100.00	8.27	1.54	10.11	8.86	129.88	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.85	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
979	Котлеты рубленные из филе птицы сметанным с томатом соусом 50/50	100.00	29.88	9.92	12.16	11.89	180.74	0.01	0.01	0.67	0.03	1.40	0.00	10.19	8.68	3.87	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
874	Рис отварной 200 гр М_304	200.00	16.67	4.81	8.14	47.83	289.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.68	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	5.43	0.57	0.00	32.21	126.05	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
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	16.28	99.00	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