



Утверждаю:  
 М.Н. Федотов  
 Дата 29.04.2024

Меню

День: понедельник  
 Неделя: 2 неделя  
 Сезон:  
 Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак																					
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Na	Se	F
750	Каша молочная рисовая 150/5 М. 174	155.00	12.37	4.55	6.47	29.05	192.33	0.04	0.11	0.97	0.04	0.16	0.11	92.91	117.33	25.73	0.41	135.66	7.21	6.53	0.01
724	Какао с молоком М. 362	200.00	9.12	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.06	125.12	118.20	31.00	0.96	206.36	9.00	2.00	0.03
598	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
698	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
733	Булгур с маслом сливочным М. 1	40.00	9.59	2.36	8.49	14.66	148.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	6.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.96	1.90	0.00

Обед																					
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Na	Se	F
443	Салат из моркови с маслом М. 68	60.00	6.89	0.73	0.05	13.22	59.02	0.04	0.04	3.45	0.90	0.22	0.00	18.63	33.92	20.23	0.53	59.67	2.25	0.10	0.04
615	Биточки 'Солнышко' со сметаной с томатным соусом 50/50	100.00	33.62	12.39	5.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.05	12.52	3.43	0.16	31.08	1.16	0.28	0.00
710	Котлет из курицы 348	200.00	10.36	1.08	0.00	31.33	124.16	0.02	0.04	0.63	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.77	0.70	0.45	0.00
477	Суп картофельный гороховый с мясом М. 102	200.00	8.89	7.27	6.77	15.54	142.36	0.16	0.05	8.91	0.20	1.93	0.00	24.02	69.96	27.88	1.81	181.68	3.45	2.31	0.00
748	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М. 302	155.00	9.12	6.68	6.31	47.94	257.44	0.21	0.11	0.00	0.02	0.61	0.08	14.90	205.90	137.20	4.61	266.75	2.31	4.04	0.01
651	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	15.28	96.00	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

Полдник																						
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Na	Se	F	
623	Ватрушка с повидлом 70г ПК	70.00	6.14	4.06	1.89	44.03	209.30	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	0.00
698	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	
736	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.82	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	