

Меню на 16 октября 2024 г.

День: среда

Неделя: первая

Возрастная группа: 12 лет и старше

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		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
744	Запеканка из творога со сгущ.молоком М_223	200.00	71.17	29.72	22.47	42.30	490.62	0.10	0.53	0.68	0.12	0.76	0.20	355.35	436.05	46.92	1.09	229.32	14.88	51.59	0.05
401	Масло (порциями) М_14	10.00	10.08	0.10	8.35	0.10	75.00	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
569	Хлеб пшеничный	50.00	4.47	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	0.00
736	Чай с лимоном М_377	200.00	3.24	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
698	Яблоки свежие порциями	100.00	12.95	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

Итого 101 руб. 91 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		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
1021	Огурцы соленые порциями	100.00	12.54	0.80	0.10	1.90	13.00	0.02	0.02	5.00	0.01	0.10	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
933	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	255.00	12.20	7.57	3.86	22.53	149.83	0.18	0.49	16.01	0.45	1.48	0.00	16.96	66.63	25.09	1.02	353.48	4.80	0.37	0.01
706	Пюре картофельное 200гр_312	230.00	25.71	6.79	13.35	31.58	264.41	0.21	0.18	7.96	0.26	0.33	0.22	57.94	126.86	42.55	1.52	888.20	12.94	1.61	0.01
1007	Рыба припущенная Шк	80.00	21.13	9.47	1.42	2.69	57.65	0.05	0.25	0.28	0.02	0.30	0.12	23.33	91.65	22.01	0.40	269.82	6.20	1.83	1.00
707	Компот из изюма_348	200.00	6.42	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
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 80 руб. 78 коп.