



Меню

День: четверг
 Неделя: 1 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)	Se (мкг)	F	
589	Хлеб пшеничный	40.00	3.36	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	6.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
392	Булерброд с сыром	50.00	19.30	6.70	7.95	14.62	163.80	0.04	0.08	0.10	0.06	0.16	0.22	136.20	96.00	3.45	0.48	13.96	0.96	4.03	0.00
695	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М_175	280.00	21.84	7.56	12.45	40.54	303.30	0.12	0.17	1.63	0.06	0.24	0.21	158.37	192.84	44.64	0.93	241.94	12.52	5.79	0.02
600	Насель из пшеницы	200.00	8.66	0.07	0.00	20.92	109.81	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	5.05	5.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.06	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)	Se (мкг)	F	
815	Биточки "Сочные" с томатным соусом 60/50	100.00	33.22	12.39	5.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
874	Рис отварной 200 гр М_304	200.00	17.35	4.91	8.14	47.83	288.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00
726	Чай с лимонсом М_377	200.00	2.65	0.16	0.03	15.20	58.16	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
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.58	2.72	0.52	16.28	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.80	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.68	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	0.84	1.20	0.00
429	Салат из свеклы отварной М_52	100.00	4.43	1.35	6.08	7.67	91.05	0.02	0.04	8.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.95	20.90	1.33	0.00	6.86	0.66	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255.00	11.86	4.86	8.94	8.26	122.72	0.08	0.05	21.68	0.25	2.37	0.00	38.64	60.06	21.88	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01