

Меню на 11 ноября 2024 г.

День: понедельник

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 |
| 717 | Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173 | 250.00 | 23.59 | 11.26 | 15.58 | 53.08 | 384.50 | 0.22 | 0.17 | 1.55 | 0.07 | 0.30 | 0.24 | 160.17 | 246.91 | 65.41 | 1.73 | 291.67 | 13.39 | 4.11 | 0.02 |
| 402 | Сыр (порциями) М_15 | 25.00 | 15.65 | 6.25 | 6.47 | 0.00 | 92.25 | 0.01 | 0.08 | 0.17 | 0.06 | 0.13 | 0.24 | 220.00 | 125.00 | 8.75 | 0.25 | 22.00 | 0.00 | 3.63 | 0.00 |
| 697 | Кофейный напиток с молоком_379 | 200.00 | 10.44 | 3.30 | 2.93 | 24.96 | 146.30 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 0.05 | 120.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 | 146.00 | 9.00 | 2.00 | 0.02 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.57 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 95.20 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.00 | 1.28 | 2.40 | 0.00 |
| 605 | Груша порциями | 100.00 | 22.00 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 42.00 | 0.02 | 0.03 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.30 | 155.00 | 1.00 | 0.10 | 0.01 |

Итого 75 руб. 25 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 |
| 739 | Салат из белокочанной капусты М_45 | 100.00 | 3.31 | 1.91 | 5.08 | 9.70 | 87.58 | 0.03 | 0.04 | 36.01 | 0.21 | 2.32 | 0.00 | 40.57 | 29.96 | 16.42 | 0.54 | 236.70 | 2.87 | 0.25 | 0.01 |
| 932 | Борщ с капустой картофелем мясом со сметаной | 260.00 | 13.42 | 6.23 | 7.06 | 14.15 | 135.48 | 0.12 | 0.47 | 12.26 | 0.45 | 2.54 | 0.00 | 44.64 | 51.64 | 25.95 | 1.11 | 191.26 | 5.76 | 0.48 | 0.01 |
| 870 | Макароны отварные М_309 200 гр | 220.00 | 11.41 | 8.77 | 7.70 | 48.66 | 300.89 | 0.08 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.23 | 0.12 | 6.09 | 57.24 | 10.23 | 1.20 | 102.79 | 1.15 | 0.08 | 0.00 |
| 1018 | Тефтели с томатным соусом | 110.00 | 30.49 | 6.35 | 15.03 | 10.65 | 193.68 | 0.02 | 0.01 | 6.81 | 0.11 | 0.66 | 0.05 | 4.97 | 13.47 | 7.77 | 0.38 | 6.67 | 0.25 | 0.15 | 0.00 |
| 597 | Чай с фруктовым соком | 200.00 | 7.46 | 0.54 | 0.10 | 8.58 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 1.38 | 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 | 50.00 | 3.48 | 3.40 | 0.65 | 20.35 | 122.50 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.25 | 23.70 | 7.05 | 0.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |

Итого 69 руб. 57 коп.