

## Меню на 08 ноября 2024 г.

День: пятница

Неделя: вторая

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    |
| 903     | Каша полбяная с маслом 250/10 №173 | 220.00        | 18.32   | 10.40           | 11.39 | 40.62    | 299.12                 | 0.03         | 0.14 | 1.38 | 0.05 | 0.08 | 0.18   | 127.66               | 96.75 | 14.66 | 0.12 | 155.69 | 9.52   | 2.20    | 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 |
| 697     | Кофейный напиток с молоком_379     | 200.00        | 9.93    | 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 |
| 698     | Яблоки свежие порциями             | 100.00        | 9.68    | 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 41 руб. 50 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    |
| 731   | Салат из квашенной капусты М_47                  | 100.00        | 12.38   | 1.60            | 4.99  | 7.68     | 83.39                  | 0.02         | 0.02 | 25.30 | 0.00 | 2.30 | 0.00   | 41.98                | 30.91  | 14.36 | 0.57 | 14.60  | 0.30   | 0.05    | 0.00 |
| 933   | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 255.00        | 11.24   | 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        | 21.77   | 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 |
| 662   | Птица, тушенная в соусе М_290                    | 100.00        | 18.64   | 15.74           | 11.21 | 3.09     | 167.03                 | 0.51         | 0.92 | 0.02  | 0.36 | 0.96 | 0.00   | 8.47                 | 6.35   | 0.96  | 0.05 | 17.83  | 0.62   | 0.25    | 0.00 |
| 721   | Компот из свежих яблок М_342                     | 200.00        | 6.13    | 0.16            | 0.16  | 27.87    | 108.96                 | 0.01         | 0.01 | 1.60  | 0.00 | 0.16 | 0.00   | 4.00                 | 3.20   | 0.80  | 0.40 | 111.20 | 0.80   | 0.12    | 0.00 |
| 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 72 руб. 94 коп.