



Утверждаю:

 М.И. Федотова
 Дата 11 / 11 / 2024

Меню
 на ноябрь 2024г.

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 | | В1 | В2 | С | А | Е | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F | | | | | | | | | | |
| 555 | Яблоко свежее | 100.00 | 8.76 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 52.00 | 0.03 | 0.02 | 4.00 | 0.01 | 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 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 565 | Хлеб пшеничный | 60.00 | 5.04 | 4.56 | 0.48 | 29.16 | 142.80 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 39.00 | 8.40 | 0.68 | 0.00 | 1.92 | 3.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 400 | Масло (порциями) М_14 | 10.00 | 11.28 | 0.08 | 8.25 | 0.08 | 76.80 | 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 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 741 | Каша молочная пшенная с маслом 150/5 М_173 | 155.00 | 13.17 | 6.48 | 7.31 | 32.06 | 219.11 | 0.14 | 0.11 | 0.97 | 0.04 | 0.18 | 0.11 | 100.18 | 153.66 | 40.80 | 1.07 | 182.40 | 8.41 | 2.55 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 597 | Кофейный напиток с молоком 379 | 200.00 | 10.32 | 3.30 | 2.73 | 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 | 8.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 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 | | В1 | В2 | С | А | Е | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F | | | | | | | | | | | |
| 616 | Котлета "Аппетитная" с томатным соусом 50/50 | 100.00 | 35.97 | 7.63 | 8.34 | 1.07 | 136.68 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.09 | 0.76 | 0.00 | 6.01 | 16.36 | 9.95 | 0.45 | 4.45 | 0.18 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| 728 | Суп картофельный с горохом М_02 | 200.00 | 9.34 | 6.70 | 6.64 | 15.60 | 138.52 | 0.18 | 0.05 | 10.98 | 0.22 | 1.98 | 0.00 | 27.78 | 70.30 | 29.14 | 1.64 | 197.68 | 3.54 | 2.31 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 870 | Макароны отварные М_3С9 200 гр | 200.00 | 11.68 | 8.03 | 6.52 | 43.61 | 268.43 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.12 | 0.10 | 5.54 | 52.04 | 9.30 | 1.09 | 93.45 | 1.05 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| 507 | Чай с фруктовым соусом | 200.00 | 7.19 | 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 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 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 | 5.84 | 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 | |
| 566 | 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 | 0.64 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| 739 | Салат из белокочанной капусты М_45 | 60.00 | 2.38 | 0.89 | 3.05 | 5.39 | 52.84 | 0.02 | 0.02 | 21.60 | 0.12 | 1.39 | 0.00 | 24.34 | 17.98 | 9.85 | 0.33 | 142.02 | 1.72 | 0.16 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |

Полдник