



Утверждаю:
 М.Н. Федотова
 Дата 11.11.2024

Меню 11 ноября 2024г.

День: понедельник
 Неделя: 1 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность ккал.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг												
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	Se	F						
999	Яблоки свежие	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
569	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	0.66	0.00	1.92	3.60	0.00					
401	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						
741	Каша молочная пшеничная с маслом 150/6 М. 173	155.00	13.17	6.48	7.31	32.06	219.11	0.14	0.11	0.97	0.04	0.16	0.11	100.18	153.66	40.80	1.07	182.40	8.41	2.55	0.01						
697	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	9.00	2.00	0.02						

825

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность ккал.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг												
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	Se	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						
726	Суп картофельный с горохом М. 102	200.00	9.34	6.70	6.64	15.60	136.52	0.18	0.05	10.98	0.22	1.96	0.00	27.78	70.30	29.14	1.64	187.68	3.54	2.31	0.01						
870	Макароны отварные М. 309 200 гр	200.00	11.86	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						
597	Чай с фруктовым соком	200.00	7.19	0.54	0.10	6.58	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
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	16.80	5.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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						
739	Салат из белокочанной капусты М. 45	60.00	2.36	0.89	3.06	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	0.15	0.01						

820

Полдник