



Утверждаю:
М.П. Федотова
Дата 29.11.2024

Меню

Дата 29.11.2024

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

Завтрак

| № рецеп. блюда | Наименование | 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 | Д (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | К (мкг) | Se (мкг) | F | | |
| 724 | Какао с молоком М 382 | 200.00 | 11.20 | 3.97 | 3.42 | 26.08 | 143.00 | 0.04 | 0.16 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 0.05 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 | 206.36 | 0.00 | 2.00 | 0.03 | |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.38 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 95.20 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 8.00 | 26.00 | 5.80 | 0.44 | 0.00 | 1.28 | 2.40 | 0.00 | |
| 909 | Яблоко сладкое | 100.00 | 8.16 | 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 |
| 401 | Масло (порция) М 14 | 10.00 | 11.40 | 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 | |
| 746 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М 302 | 155.00 | 10.21 | 8.68 | 6.31 | 42.64 | 267.44 | 0.21 | 0.11 | 0.00 | 0.02 | 0.81 | 0.08 | 14.90 | 205.90 | 137.20 | 4.61 | 266.70 | 2.31 | 4.04 | 0.01 | |

Обед

| № рецеп. блюда | Наименование | 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 | Д (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | К (мкг) | Se (мкг) | F | |
| 998 | Жаркое домашнему (1) М 259 | 200.00 | 37.19 | 15.03 | 18.97 | 21.31 | 242.15 | 0.11 | 0.38 | 9.11 | 0.13 | 3.27 | 0.00 | 16.09 | 76.57 | 30.55 | 1.26 | 527.52 | 6.38 | 0.54 | 0.00 |
| 736 | Чай с лимоном М 377 | 200.00 | 2.83 | 0.16 | 0.03 | 15.20 | 59.16 | 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 | 47.80 | 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 |
| 730 | Салат из белокачанной капусты М 45 | 80.00 | 2.38 | 0.89 | 3.05 | 5.38 | 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 |
| 749 | Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5 | 205.00 | 13.50 | 5.23 | 7.55 | 13.57 | 138.30 | 0.08 | 0.05 | 6.04 | 0.23 | 1.84 | 0.00 | 17.98 | 60.32 | 21.08 | 0.78 | 278.32 | 3.97 | 1.80 | 0.00 |

Полдник

| № рецеп. блюда | Наименование | 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 | Д (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | К (мкг) | Se (мкг) | F | |
| 916 | Омлет натуральный 130 гр | 130.00 | 41.47 | 12.26 | 22.68 | 2.37 | 264.08 | 0.07 | 0.47 | 0.42 | 0.30 | 0.71 | 2.28 | 62.84 | 210.24 | 15.52 | 2.36 | 177.92 | 2.88 | 29.04 | 0.01 |
| 736 | Чай с лимоном М 377 | 200.00 | 2.83 | 0.16 | 0.03 | 15.20 | 59.16 | 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 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.52 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | 0.00 | 0.96 | 1.60 | 0.00 |