

Меню на 13 декабря 2024 г.

День: пятница

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	Р	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F	
211	Каша пшеничная (жидкая) на молоке	200.00	21.28	9.64	10.74	36.40	267.71	0.13	0.23	2.10	0.06	0.76	0.18	208.47	245.65	45.35	1.86	325.48	14.52	30.66	0.03	
733	Бутерброд с маслом сливочным М_1	40.00	13.66	2.38	8.59	14.68	146.40	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.96	1.90	0.00	
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	
724	Какао с молоком М_382	200.00	11.30	3.97	3.62	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	9.00	2.00	0.03	
698	Яблоки свежие порциями	100.00	13.36	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 63 руб. 17 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	Р	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F	
731	Салат из квашенной капусты М_47	100.00	13.91	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	
938	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	255.00	16.26	6.72	7.29	18.51	161.62	0.17	0.50	7.54	0.45	2.44	0.00	20.87	66.42	26.72	0.93	341.48	5.01	1.11	0.00	
1010	Жаркое подомашнему из куриного филе	220.00	63.50	25.37	9.46	26.73	263.19	0.50	3.14	9.14	1.34	0.71	0.09	18.00	82.95	32.59	1.36	573.71	6.88	0.64	0.00	
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	7.56	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 104 руб. 01 коп.