



2024



Утверждаю:
М.Н. Федотова
Дата 24.12.2024

Меню

Дата 24.12.2024

Сезон: зима
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

| № рецеп. | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|------|------|------|----------------------|--------|--------|-------|------|---------|----------|------|------|------|------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | Se (мкг) | F | | | | |
| 999 | Яблоки свежие | 100.00 | 11.90 | 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 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.74 | 3.02 | 0.32 | 19.44 | 95.20 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.00 | 1.23 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 392 | Бутерброд с сыром | 50.00 | 22.09 | 6.70 | 7.95 | 14.62 | 163.30 | 0.04 | 0.06 | 0.10 | 0.06 | 0.16 | 0.22 | 139.20 | 96.00 | 9.45 | 0.49 | 13.95 | 0.96 | 4.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 717 | Каша молочная пшеничная с маком 200/10 М 173 | 210.00 | 22.25 | 8.74 | 12.49 | 43.87 | 322.28 | 0.19 | 0.15 | 1.30 | 0.06 | 0.25 | 0.20 | 134.54 | 207.40 | 54.94 | 1.48 | 245.00 | 11.25 | 3.45 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 597 | Чай с фруктовым соком | 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 |

Обед

| № рецеп. | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|-------|------|------|----------------------|-------|--------|-------|------|---------|----------|------|------|------|------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | Se (мкг) | F | | | | |
| 706 | Пюре картофельное 200гр 312 | 200.00 | 23.52 | 5.88 | 10.94 | 26.34 | 238.11 | 0.19 | 0.15 | 6.92 | 0.23 | 0.29 | 0.19 | 50.38 | 110.31 | 37.00 | 1.32 | 772.35 | 11.25 | 1.40 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 738 | Чай с лимоном М 377 | 200.00 | 2.58 | 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 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 851 | Хлеб Дерницкий | 40.00 | 2.88 | 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 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 20.00 | 1.87 | 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 |
| 478 | Суп картофельный с макаронными изделиями М 103 | 250.00 | 12.74 | 7.22 | 5.93 | 20.91 | 153.84 | 0.11 | 0.06 | 21.60 | 0.32 | 1.48 | 0.00 | 27.45 | 68.25 | 28.30 | 1.08 | 386.55 | 4.91 | 0.37 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 25 | Винегрет свиной (67) | 100.00 | 11.28 | 1.54 | 10.11 | 6.86 | 129.88 | 0.05 | 0.04 | 12.95 | 0.22 | 4.54 | 0.00 | 25.65 | 41.08 | 18.53 | 0.77 | 111.15 | 3.05 | 0.27 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 732 | Котлеты рыбные с соусом 50/50 М 234 | 100.00 | 22.24 | 7.66 | 5.91 | 11.85 | 137.08 | 0.06 | 0.04 | 0.61 | 0.04 | 2.57 | 0.01 | 45.00 | 102.83 | 8.77 | 0.42 | 50.06 | 2.64 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |