

Меню на 19 декабря 2024 г.

День: четверг

Неделя: вторая

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	P	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F	
209	Каша манная (жидкая) на молоке	250.00	27.57	10.19	13.26	37.87	299.62	0.12	0.31	2.77	0.07	0.64	0.23	262.21	223.33	36.12	0.59	446.34	19.16	15.06	0.04	
392	Бутерброд с сыром	60.00	32.83	7.38	13.77	14.68	220.20	0.04	0.08	0.14	0.09	0.23	0.34	184.40	122.50	11.20	0.55	19.10	0.96	4.80	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	
Итого 75 руб. 27 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	P	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F	
429	Салат из свеклы отварной М_52	100.00	5.29	1.35	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00	
934	Суп крестьянский с крупой мясом	250.00	11.48	6.42	5.88	15.40	133.51	0.12	0.46	18.06	0.40	2.42	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	218.55	3.09	1.76	0.01	
946	Плов из филе куриного Шк	250.00	43.00	17.66	13.61	47.35	362.11	0.31	2.03	3.64	0.94	5.17	0.00	11.03	14.96	7.51	0.25	15.87	1.03	0.07	0.01	
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.93	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	2.78	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 65 руб. 48 коп.																						