

Меню на 20 декабря 2024 г.

День: пятница

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		
903	Каша полбяная с маслом 250/10 №173	220.00	21.51	10.40	11.39	40.62	299.12	0.03	0.14	1.38	0.05	0.08	0.18	127.66	96.75	14.66	0.12	155.69	9.52	2.20	0.02	
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	
697	Кофейный напиток с молоком_379	200.00	10.93	3.30	2.93	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	
698	Яблоки свежие порциями	100.00	12.55	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 48 руб. 56 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		
731	Салат из квашенной капусты М_47	100.00	13.90	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	
933	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	255.00	11.89	7.57	3.86	22.53	149.83	0.18	0.49	16.01	0.45	1.48	0.00	16.96	66.63	25.09	1.02	353.48	4.80	0.37	0.01	
706	Пюре картофельное 200гр_312	230.00	25.36	6.79	13.35	31.58	264.41	0.21	0.18	7.96	0.26	0.33	0.22	57.94	126.86	42.55	1.52	888.20	12.94	1.61	0.01	
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	28.61	16.32	12.78	5.46	191.69	0.53	0.92	6.81	0.46	1.10	0.05	7.82	13.92	7.68	0.38	6.67	0.25	0.15	0.00	
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	8.00	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 90 руб. 54 коп.																						