

Меню на 20 декабря 2024 г.

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
879	Каша полбянная с маслом 200/10	160.00	17.24	7.51	9.46	29.27	226.78	0.02	0.10	0.99	0.05	0.08	0.15	92.32	70.15	10.56	0.09	112.38	6.86	1.60	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 44 руб. 29 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	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
731	Салат из квашенной капусты М_47	60.00	8.34	0.96	3.00	4.61	50.03	0.01	0.01	15.18	0.00	1.38	0.00	25.19	18.55	8.62	0.34	8.76	0.18	0.03	0.00
933	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200.00	9.33	5.94	3.02	17.67	117.52	0.14	0.39	12.56	0.35	1.16	0.00	13.30	52.26	19.68	0.80	277.24	3.76	0.29	0.00
706	Пюре картофельное 200гр_312	200.00	22.05	5.90	11.61	27.46	229.92	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
662	Птица, тушеная 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 79 руб. 11 коп.

Полдник																					
№ 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	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
990	Ватрушки с повидлом 100 гр	100.00	30.03	6.14	7.90	26.81	339.96	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
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.58	0.10	0.03	14.99	56.85	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

Итого 31 руб. 61 коп.