



Меню

Дата 10.12.2004

Дата впуска
Неделя: 1 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	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	С (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мкг)	Cl	
724	Каша с мясом М. 342	200.00	11.20	3.67	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.00	0.02	0.01	0.55	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	0.30	2.00	0.03
928	Каша молочная из рисовой крупы с маслом 250 (200/10)	260.00	26.40	9.04	14.82	29.92	329.18	0.22	0.20	1.61	0.06	0.06	0.21	177.48	269.80	90.10	2.07	162.84	19.64	18.10	0.02
004	Бутерброд с помидором	95.00	12.92	2.40	4.38	27.88	159.80	0.04	0.01	1.00	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	8.00	0.60	0.79	0.90	1.85	0.00
560	Хлеб пшеничный	40.00	3.74	3.04	3.32	19.84	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	24.00	5.00	0.48	0.00	1.28	2.48	0.00

Обед

№ рецепта	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	С (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мкг)	Cl	
618	Тертые рыбные с соусом 60/50	110.00	34.58	7.90	5.48	11.00	116.45	0.01	0.01	1.34	0.00	0.14	0.20	11.00	12.02	3.45	0.18	31.08	1.18	0.28	0.00
704	Каша гречневая разрыхленная 250	190.00	12.62	10.50	7.63	51.94	325.16	0.28	0.14	0.00	0.00	0.74	0.06	18.08	248.92	168.80	5.37	320.42	0.70	4.89	0.00
718	Каша с мясом М. 277	200.00	2.58	0.16	0.00	18.20	79.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.02	0.00
804	Хлеб пшеничный	60.00	4.32	4.58	0.78	24.42	147.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	29.20	9.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
809	Хлеб пшеничный	30.00	1.87	1.82	0.18	9.72	47.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	13.00	2.80	0.20	0.00	0.64	1.20	0.00
456	Салат из моркови с яблоками М. 30	150.00	5.75	1.07	0.17	9.30	80.58	0.00	0.06	4.75	1.50	0.40	0.00	22.75	43.25	29.00	0.71	88.50	4.28	0.10	0.04
700	Каша с макушкой с вареной со сметаной 200/5	255.00	15.71	3.02	6.93	14.37	136.91	0.05	0.00	12.35	0.27	3.60	0.00	45.01	58.05	28.33	1.24	194.00	5.87	0.61	0.01