



Утвержден  
Министерством  
Образования  
и науки  
РФ  
Дата 15.12.2024

Меню

Дата 15.12.2024

Дача: пшеница  
Надлежа 1 неделя  
Сезон:  
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг									
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	K	Na	Cl	Fe	Zn	Se	I
360	Хлеб пшеничный	40.00	3.74	3.04	0.32	19.44	86.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	28.00	2.60	0.40	0.00	1.26	2.40	0.00
369	Рисовый гарнир	100.00	7.80	0.40	0.40	9.80	82.00	0.00	0.00	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
774	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 3-7 лет МСТ9	205.00	11.80	11.82	7.05	85.94	342.95	0.28	0.15	0.00	0.00	0.76	0.08	19.40	273.07	182.28	12.964	15.3	3.07	5.36	0.00		
401	Масло (сливочное) № 14	10.00	11.45	0.05	8.20	0.05	76.60	0.00	0.01	0.00	0.06	0.10	0.15	2.40	3.00	5.00	0.00	1.50	0.00	5.10	0.00		
774	Кавказское молоко М 362	200.00	11.20	3.07	3.42	26.08	143.00	0.04	0.18	1.30	0.00	0.01	0.00	125.12	114.20	31.00	0.96	206.38	0.00	2.09	0.00		

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг									
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	K	Na	Cl	Fe	Zn	Se	I
388	Мякоть гов-шинского (11 М 259)	200.00	41.44	15.00	18.97	21.31	242.15	0.11	0.28	8.11	0.10	0.27	0.00	16.08	76.67	30.58	1.28	62.02	0.36	0.64	0.00		
736	Той с маслом М 377	200.00	2.58	0.18	0.03	15.20	69.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.64	0.04	11.41	0.01	0.00	0.00		
009	Хлеб Дарницкий	40.00	2.99	2.72	0.52	16.28	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.80	5.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
009	Хлеб пшеничный	20.00	1.67	1.22	2.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.20	13.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.64	1.26	0.00	
739	Салат из белокочанной капусты М 48	100.00	4.41	1.45	5.08	9.68	89.07	0.00	0.04	0.01	0.21	0.20	0.00	40.67	20.98	16.40	0.04	230.70	2.87	0.25	0.01		
718	Рисовая Палитра с салатом М 2015	285.00	17.77	5.84	6.02	18.91	184.44	0.10	0.06	7.54	0.26	2.41	0.00	21.40	74.66	28.26	0.67	345.25	4.85	2.04	0.00		