

Меню на 23 декабря 2024 г.

День: понедельник

Неделя: первая

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 | К I(мкг) | Se(мкг) | F | | |
| 741 | Каша молочная пшеничная с маслом 150/5 М_173 | 160.00 | 14.07 | 7.23 | 7.98 | 33.64 | 227.15 | 0.14 | 0.11 | 1.01 | 0.04 | 0.17 | 0.12 | 103.41 | 158.61 | 42.11 | 1.11 | 188.28 | 8.69 | 2.63 | 0.02 | |
| 402 | Сыр (порциями) М_15 | 25.00 | 23.37 | 6.25 | 6.47 | 0.00 | 92.25 | 0.01 | 0.08 | 0.17 | 0.06 | 0.13 | 0.24 | 220.00 | 125.00 | 8.75 | 0.25 | 22.00 | 0.00 | 3.63 | 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 | |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 4.13 | 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 | |
| 605 | Груша порциями | 100.00 | 26.00 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 42.00 | 0.02 | 0.03 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.30 | 155.00 | 1.00 | 0.10 | 0.01 | |
| Итого 78 руб. 50 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 | | |
| 739 | Салат из белокочанной капусты М_45 | 60.00 | 2.11 | 1.15 | 3.05 | 5.82 | 52.55 | 0.02 | 0.02 | 21.60 | 0.12 | 1.39 | 0.00 | 24.34 | 17.98 | 9.85 | 0.33 | 142.02 | 1.72 | 0.15 | 0.01 | |
| 932 | Борщ с капустой картофелем мясом со сметаной | 205.00 | 11.70 | 4.91 | 5.56 | 11.16 | 106.82 | 0.09 | 0.37 | 9.67 | 0.35 | 2.00 | 0.00 | 35.20 | 40.72 | 20.46 | 0.88 | 150.80 | 4.54 | 0.38 | 0.01 | |
| 871 | Макароны отварные М_309 150 гр | 200.00 | 10.71 | 7.89 | 6.71 | 43.81 | 268.93 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.11 | 0.10 | 5.42 | 51.46 | 9.21 | 1.08 | 92.52 | 1.04 | 0.07 | 0.00 | |
| 1018 | Тефтели с томатным соусом | 110.00 | 31.35 | 6.35 | 15.03 | 10.65 | 193.68 | 0.02 | 0.01 | 6.81 | 0.11 | 0.66 | 0.05 | 4.97 | 13.47 | 7.77 | 0.38 | 6.67 | 0.25 | 0.15 | 0.00 | |
| 597 | Чай с фруктовым соком | 200.00 | 6.96 | 0.54 | 0.10 | 8.58 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 1.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 50.00 | 3.65 | 3.40 | 0.65 | 20.35 | 122.50 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.25 | 23.70 | 7.05 | 0.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| Итого 66 руб. 48 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 | К I(мкг) | Se(мкг) | F | | |
| 989 | Пирожки печеные с творогом 100 гр | 100.00 | 31.98 | 14.28 | 11.75 | 0.69 | 794.12 | 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 | |
| 707 | Компот из изюма_348 | 200.00 | 5.61 | 0.36 | 0.00 | 28.06 | 108.83 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 15.87 | 25.59 | 8.33 | 0.60 | 164.67 | 0.00 | 0.12 | 0.05 | |
| Итого 37 руб. 59 коп. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |