



Маню

Дата 11.12.2021

Действительна
На срок 2 недели
Срок
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевое волокно, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	Cl	Zn	Se
800	Пюре из картофеля	55.00	12.92	2.40	4.30	27.85	150.90	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.00	10.00	22.00	5.00	0.40	0.70	0.90	1.80	0.00	0.00
883	Алиф. творожный	30.00	4.68	3.80	0.40	24.30	110.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.00	0.00	1.80	3.00	0.00	
999	Рисовый суп	100.00	7.80	0.40	0.40	9.80	32.00	0.03	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
943	Запеканка из творога со сметаной М 222 150/30	200.00	60.98	30.00	28.10	30.20	491.01	0.10	0.48	0.48	0.16	3.85	0.29	302.72	412.77	41.31	1.89	292.71	17.28	55.01	0.08	
728	Чай с сахаром М 370	200.00	1.20	0.10	0.03	14.89	30.85	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	

109.55

Обед

№	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевое волокно, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	Cl	Zn
970	Котлеты рубленные из филе рыбы со сметаной с томатом соусом 50/50	100.00	27.98	0.02	12.18	11.99	180.74	0.01	0.01	0.87	0.03	1.46	0.00	10.10	3.08	2.67	0.16	31.28	1.15	0.20	0.00
974	Рис отварной 202 М 204	200.00	18.89	4.91	0.14	47.83	268.75	0.03	0.00	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	62.62	28.88	0.80	88.73	1.21	10.60	0.00
730	Компот из свежих сухофруктов М 345	200.00	5.07	0.57	0.90	32.21	120.08	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	
851	Алиф. вареники	40.00	2.88	2.72	0.52	16.28	66.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	19.80	5.94	0.00	0.00	0.00	0.00	
884	Алиф. творожный	25.00	1.87	1.52	0.18	9.72	47.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	13.00	3.60	0.23	0.00	0.84	1.20	
730	Салат из белокочанной капусты М 45	100.00	4.41	1.48	0.28	9.98	88.07	0.00	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	36.90	18.42	0.84	236.70	2.87	0.29	
458	Суп картофельный с капустой М 48	200.00	12.69	5.60	8.14	14.28	138.27	0.06	0.04	18.20	0.23	2.39	0.00	23.30	60.10	20.75	0.60	116.80	0.00	1.78	

133.9