Согласовано:
Директор
Дата «__» ____ 202__

Утверждаю:
Дата 18.12.2024

Меню

Дата 18.12.2024

День среды
недели 2 недели
Сезон
Возрастная группа: 12 лет и старше

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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
338	Яблоки свежие	100.00	7.80	0.40	0.40	9.80	42.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00
685	Хлеб пшеничный	40.00	3.74	3.04	0.32	19.44	90.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.02	1.28	2.40	0.00
302	Бутерброд с сыром	50.00	22.09	6.70	7.95	14.02	163.90	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.40	0.40	13.95	0.98	4.00	0.00
717	Каша молочная пшенная с маслом 200/10 М_173	210.00	22.20	8.74	12.49	43.67	322.28	0.19	0.15	1.30	0.06	0.25	0.20	134.54	207.40	54.94	1.40	245.00	11.25	3.45	0.00
697	Чай с сахаром сахаром	200.00	7.19	0.64	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

165,14

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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
736	Пюре картофельное 200гр_312	200.00	23.52	5.98	10.94	26.34	238.11	0.19	0.15	8.92	0.23	0.29	0.19	50.38	110.91	37.00	1.50	772.36	11.25	1.40	0.01
716	Чай с лимоном М_377	200.00	2.59	0.18	0.03	15.20	59.10	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.64	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.88	2.72	0.52	16.28	88.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.50	5.64	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00
868	Хлеб пшеничный	20.00	1.67	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	250.00	12.84	7.22	5.93	20.91	153.64	0.11	0.08	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	69.25	28.30	1.08	395.58	4.91	0.37	0.02
25	Винегрет овощной (87)	100.00	11.28	1.64	10.11	6.88	129.88	0.05	0.04	12.30	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	16.10	0.77	111.15	3.05	0.07	0.00
732	Котлеты рыбные с соусом 80/50 М_234	100.00	20.20	7.60	5.91	11.85	137.08	0.08	0.04	0.61	0.04	2.57	0.01	48.00	102.80	8.77	0.42	80.38	2.64	1.08	0.00

190,23