



Меню

День: четверг

Неделя:

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
733	Бутерброд с маслом сливочным М_1	40.00	14.42	2.36	8.49	14.66	146.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.96	1.90	0.00
881	Макаронные отварные с сыром 200/5гр М_204	205.00	26.35	10.97	9.41	38.33	286.32	0.07	0.07	0.14	0.07	1.10	0.27	66.21	121.92	14.52	1.13	101.51	0.94	2.95	0.00
724	Какао с молоком М_382	200.00	14.80	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.95	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

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
424	Салат из белокачанной капусты М_45	100.00	5.04	1.34	5.07	8.65	84.15	0.03	0.04	32.45	0.21	2.31	0.00	36.78	27.51	15.16	0.50	213.00	2.63	0.22	0.01
458	Суп крестьянский с крупой и мясом М_98	250.00 (237.5/12.5)	11.40	5.13	8.10	9.84	109.16	0.06	0.04	18.00	0.23	2.39	0.00	24.30	45.54	18.15	0.73	220.05	2.95	3.08	0.01
663	Плов из птицы М_291	220.00	37.89	14.98	24.07	44.55	342.77	0.06	0.03	4.10	0.28	5.21	0.00	19.17	98.15	34.95	0.90	60.95	1.86	8.87	0.01
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	3.14	2.92	0.52	14.20	75.60	0.07	0.03	0.00	0.00	0.56	0.00	14.80	71.20	22.00	1.08	0.00	1.76	2.20	0.00
710	Компот из кураги_348	200.00	12.84	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.77	0.70	0.45	0.00

Ст.повар _____