



Утверждаю:
 Дата 24.12.2024
 М.П. Федотов

Меню

Дата 24.12.2024

День: вторник
 Неделя: 1 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
724	Какао с молоком М 382	200.00	11.20	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
928	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом 260 (250/10)	260.00	25.40	9.64	14.82	39.92	329.16	0.22	0.20	1.61	0.06	0.96	0.21	177.49	266.60	86.15	2.07	182.54	13.54	18.19	0.02
609	Бутерброд с повидлом	55.00	12.92	2.40	4.36	27.68	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.06	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.74	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

№ рецепта	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
618	Тефтели рубленые с соусом 60/50	110.00	34.56	7.92	5.48	11.03	116.45	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	180.00	12.62	10.50	7.83	51.54	325.16	0.26	0.14	0.00	0.03	0.74	0.09	18.06	248.92	165.82	5.67	322.42	2.79	4.89	0.02
736	Чай с лимоном М 377	200.00	2.58	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
851	Хлеб Дарницкий	60.00	4.32	4.08	0.78	24.42	147.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	28.20	8.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.87	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
436	Салат из моркови с яблоками М 59	100.00	5.75	1.07	0.17	9.30	50.58	0.05	0.06	4.75	1.50	0.40	0.00	22.76	43.25	29.00	0.77	69.80	4.25	0.15	0.04
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5	255.00	15.71	5.02	8.93	14.37	138.91	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.06	28.33	1.24	194.00	5.87	0.51	0.01

1744