



Утверждаю:  
М.Н. Федотова  
Дата 08.02.2024

Меню

День:   
Неделя:   
Сезон:   
Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

| № рецеп. | 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) | Se (мкг) | F     |      |      |      |  |
| 900      | Кисель из повидла                   | 200,00        | 7,72    | 0,07            | 0,00  | 28,92    | 109,81                 | 0,00         | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00    | 0,00                 | 0,00   | 5,05  | 5,36 | 1,28    | 0,21     | 70,07 | 0,00 | 0,08 | 0,00 |  |
| 392      | Бутерброд с сыром                   | 50,00         | 17,50   | 6,70            | 7,95  | 14,82    | 183,80                 | 0,04         | 0,06 | 0,10 | 0,06 | 0,16 | 0,22    | 139,20               | 96,00  | 9,45  | 0,49 | 13,95   | 0,96     | 4,03  | 0,00 |      |      |  |
| 720      | Каша из риса и пшена с маслом М 175 | 210,00        | 15,20   | 6,18            | 11,62 | 33,36    | 281,22                 | 0,10         | 0,14 | 1,30 | 0,06 | 0,21 | 0,20    | 127,36               | 158,69 | 38,40 | 0,77 | 195,33  | 10,05    | 4,73  | 0,02 |      |      |  |
| 569      | Хлеб пшеничный                      | 40,00         | 3,17    | 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

| № рецеп. | 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) | Se (мкг) | F    |      |  |  |  |
| 736      | Чай с лимоном М 377                                 | 200,00        | 2,77    | 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 |  |  |  |
| 745      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5 | 205,00        | 10,07   | 4,50            | 7,46 | 6,49     | 103,56                 | 0,05         | 0,04 | 16,04 | 0,21 | 1,92 | 0,00    | 33,19                | 40,01 | 17,79 | 0,63 | 262,28  | 3,63     | 0,28 | 0,01 |  |  |  |
| 615      | Биточки "Солнечные" со сметанным соусом М 50/50     | 100,00        | 33,38   | 12,39           | 5,95 | 9,07     | 210,93                 | 0,01         | 0,01 | 1,34  | 0,03 | 0,14 | 0,00    | 11,08                | 12,52 | 3,43  | 0,16 | 31,08   | 1,18     | 0,28 | 0,00 |  |  |  |
| 870      | Макаронные отварные М 309 200 гр                    | 200,00        | 8,19    | 8,03            | 6,52 | 43,61    | 286,43                 | 0,07         | 0,03 | 0,00  | 0,03 | 1,12 | 0,10    | 5,54                 | 52,04 | 9,30  | 1,09 | 93,45   | 1,05     | 0,07 | 0,00 |  |  |  |
| 429      | Салат из свежей отварной М 52                       | 60,00         | 2,41    | 0,81            | 3,65 | 4,72     | 54,63                  | 0,01         | 0,02 | 5,70  | 0,00 | 1,54 | 0,00    | 21,09                | 24,51 | 12,54 | 0,60 | 0,00    | 3,98     | 0,40 | 0,00 |  |  |  |
| 851      | Хлеб Дарницкий                                      | 40,00         | 2,44    | 2,72            | 0,52 | 16,28    | 98,00                  | 0,02         | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00    | 4,20                 | 18,96 | 5,64  | 0,47 | 0,00    | 0,00     | 0,00 | 0,00 |  |  |  |

Полдник

| № рецеп. | 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) | Se (мкг) | F    |      |  |  |  |
| 803      | Каша рисовая вязкая с маслом д/ш 150/5 №182 | 155,00        | 11,17   | 4,69            | 6,45 | 29,71    | 195,08                 | 0,04         | 0,11 | 0,96 | 0,03 | 0,19 | 0,11    | 91,80                | 117,92 | 27,09 | 0,42 | 134,97  | 7,14     | 0,66 | 0,01 |  |  |  |
| 736      | Чай с лимоном М 377                         | 200,00        | 2,77    | 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 |  |  |  |
| 569      | Хлеб пшеничный                              | 30,00         | 2,38    | 2,28            | 0,24 | 14,58    | 71,40                  | 0,03         | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00    | 6,00                 | 19,50  | 4,20  | 0,33 | 0,00    | 0,96     | 1,80 | 0,00 |  |  |  |