



Меню

Неделя: 2 недели

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая 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	
946	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223 150гр	150.00	42.35	20.11	18.64	31.13	323.22	0.07	0.32	0.31	0.10	0.58	0.21	198.46	274.08	27.58	0.85	185.54	11.06	36.78	0.03	
686	Яблоки свежие порциями	100.00	9.27	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	6.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00	
726	Чай с сахаром М_376	200.00	1.23	0.10	0.03	14.99	56.85	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	0.00
609	Бутерброд с повидлом	55.00	10.61	2.40	4.36	27.66	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00	
569	Хлеб пшеничный	50.00	3.96	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	0.00	

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая 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
458	Суп крестьянский с крутой М_98	250.00	10.32	5.90	8.14	14.28	138.37	0.05	0.04	18.00	0.23	2.38	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	218.55	3.09	1.76	0.01
739	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	3.92	1.48	5.08	8.96	88.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	18.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
979	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом 50/50	100.00	29.85	9.92	12.16	11.99	180.74	0.01	0.01	0.67	0.03	1.46	0.00	10.19	8.68	3.67	0.18	31.08	1.18	0.28	0.00
874	Рис отварной 200 гр М_304	200.00	13.98	4.91	8.14	47.83	268.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.39	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	58.79	1.01	10.96	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	4.34	0.57	0.00	32.21	126.05	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
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