



Меню

День: 16.02.2024
 Неделя: 2 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
679	Каша полбяная с маслом 200/10	210.00	16.05	9.40	11.95	37.09	297.59	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	13.86	0.12	147.50	9.00	2.10	0.02
687	Кофейный напиток с молоком 379	200.00	8.19	3.30	2.73	24.98	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
688	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	25.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
688	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	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	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
851	Хлеб Диетический	40.00	2.44	2.72	0.52	16.26	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
428	Салат из свеклы отварной М_52	100.00	4.02	1.35	6.08	7.67	91.05	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.08	6.65	0.66	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	250.00	10.26	7.22	5.93	29.31	153.84	0.11	0.06	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	386.55	4.91	0.37	0.02
682	Птица, тушеная в соусе М_290	100.00	29.24	15.68	19.51	2.95	191.74	0.01	0.01	0.06	0.01	0.01	0.01	10.69	9.99	1.81	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая М_302	180.00	9.62	10.50	7.83	11.54	325.18	0.26	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	18.06	248.92	165.82	5.57	322.42	2.79	4.89	0.02
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	8.19	0.16	0.16	27.67	108.95	0.01	0.01	1.60	0.00	3.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.60	0.12	0.00