



Меню

День: среда
 Неделя: 2 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 7-11 лет

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)	Se (мкг)	F	
392	Бутерброд с сыром	50.00	17.50	6.70	7.95	14.62	163.80	0.04	0.05	0.10	0.06	0.18	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
741	Каша молочная пшеница с маслом 150г М 173	155.00	9.50	6.48	7.31	32.05	219.11	0.14	0.11	0.97	0.04	0.18	0.11	100.18	153.66	40.90	1.07	162.40	6.41	2.55	0.01
597	Чай с фруктовым соком	200.00	6.72	0.54	0.10	6.56	33.00	0.00	0.00	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
599	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	28.00	5.60	0.44	0.00	1.26	2.40	0.00
699	Яблоки свежие порциями	100.00	9.27	0.40	0.40	6.60	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)	Se (мкг)	F	
476	Суп картофельный с макаронными изделиями М 103	200.00	6.20	5.78	4.74	16.73	123.07	0.09	0.05	17.28	0.25	1.16	0.00	21.95	54.80	22.64	0.86	309.24	3.93	0.29	0.01
25	Винегрет овощной (67)	60.00	5.06	0.92	6.06	4.11	27.93	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.65	11.12	0.46	66.69	1.83	0.16	0.00
732	Котлеты рыбные с соусом 50г/50 М 234	100.00	18.60	7.86	5.91	11.65	137.08	0.06	0.04	0.61	0.04	2.57	0.01	45.00	102.83	6.77	0.42	50.06	2.84	1.06	0.00
706	Пюре картофельное 200гр 312	200.00	16.02	5.88	10.94	26.34	238.11	0.10	0.15	6.92	0.23	0.26	0.10	10.36	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
755	Компот из черешки М 348	200.00	7.94	0.34	0.00	20.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.86	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	16.18	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.84	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00

Полдник

№ 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)	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	2.60	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	4.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00
917	Запеканка из творога 130 г с молочным соусом	130.00	34.04	18.13	6.49	19.99	214.13	0.06	0.26	0.70	0.06	0.28	0.18	15.07	112.05	16.87	0.43	167.79	10.01	31.01	0.03