



Меню

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 (мг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
879	Каша полбяная с маслом 200/10	210.00	16.05	9.40	11.95	37.09	297.69	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
697	Кофейный напиток с молоком 379	200.00	8.19	3.30	2.73	24.96	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
589	Хлеб пшеничный	40.00	1.58	1.52	0.18	3.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.84	1.20	0.00
595	Мандарины порциями	100.00	21.60	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	165.00	0.30	0.10	0.15

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 (мг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
429	Салат из овощей отварной М 52	60.00	2.41	0.81	3.65	4.72	54.63	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.60	0.00	3.99	0.40	0.00
476	Суп картофельный с макаронными изделиями М 103	200.00	8.20	5.79	4.74	16.73	123.07	0.09	0.05	17.28	0.26	1.16	0.00	21.96	54.80	22.64	0.86	309.24	3.93	0.29	0.01
682	Птица, тушеная в соусе М 290	100.00	29.24	15.68	19.51	2.95	391.74	0.01	0.01	0.08	0.01	0.97	0.03	18.89	9.69	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	180.00	9.52	10.50	7.83	31.54	325.16	0.26	0.14	0.00	0.03	0.74	0.06	18.05	248.92	165.82	5.57	322.42	2.79	4.89	0.02
721	Компот из свежих яблок М 342	200.00	6.19	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	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

№ 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 (мг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
822	Оладьи с повидлом 60/5 (с 1-3 лет) №432	65.00	5.79	4.82	4.69	29.52	160.89	0.07	0.07	0.47	0.01	1.84	0.05	48.74	53.69	10.78	0.55	93.72	3.58	3.24	0.01
898	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
736	Чай с лимоном М 377	200.00	2.77	0.16	0.03	16.20	59.18	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