

## Меню на 01 марта 2024 г.

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная группа: 7 - 11 лет

| Завтрак |   |               |         |                 |      |          |                        |              |      |      |      |      |        |                      |        |        |      |          |         |      |      |  |
|---------|---|---------------|---------|-----------------|------|----------|------------------------|--------------|------|------|------|------|--------|----------------------|--------|--------|------|----------|---------|------|------|--|
| № рец   | Наименование блюда                              | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г |      |          | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг |      |      |      |      |        | Минеральные в-ва, мг |        |        |      |          |         |      |      |  |
|         |   |               |         | Белки           | Жиры | Углеводы |                        | В1           | В2   | С    | А    | Е    | D(мкг) | Ca                   | P      | Mg     | Fe   | К I(мкг) | Se(мкг) | F    |      |  |
| 746     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302 | 155.00        | 7.27    | 8.68            | 6.31 | 42.64    | 266.46                 | 0.21         | 0.11 | 0.00 | 0.02 | 0.61 | 0.08   | 14.90                | 205.90 | 137.20 | 4.61 | 266.75   | 2.31    | 4.04 | 0.01 |  |
| 569     | Хлеб пшеничный                                  | 40.00         | 3.30    | 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 |  |
| 733     | Бутерброд с маслом сливочным М_1                | 40.00         | 9.68    | 2.36            | 8.49 | 14.66    | 146.20                 | 0.03         | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.13 | 0.15   | 8.40                 | 22.50  | 4.20   | 0.35 | 1.50     | 0.96    | 1.90 | 0.00 |  |
| 724     | Какао с молоком М_382                           | 200.00        | 8.89    | 3.97            | 3.42 | 26.08    | 143.00                 | 0.04         | 0.16 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 0.05   | 125.12               | 116.20 | 31.00  | 0.98 | 206.36   | 9.00    | 2.00 | 0.03 |  |
| 605     | Груша порциями                                  | 100.00        | 23.33   | 0.40            | 0.30 | 9.50     | 42.00                  | 0.02         | 0.03 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00   | 19.00                | 16.00  | 12.00  | 2.30 | 155.00   | 1.00    | 0.10 | 0.01 |  |

Итого 52 руб. 47 коп.

| Обед  |  |               |         |                 |      |          |                        |              |      |       |      |      |        |                      |       |       |      |          |         |      |      |  |
|-------|--|---------------|---------|-----------------|------|----------|------------------------|--------------|------|-------|------|------|--------|----------------------|-------|-------|------|----------|---------|------|------|--|
| № рец | Наименование блюда                           | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г |      |          | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг |      |       |      |      |        | Минеральные в-ва, мг |       |       |      |          |         |      |      |  |
|       |  |               |         | Белки           | Жиры | Углеводы |                        | В1           | В2   | С     | А    | Е    | D(мкг) | Ca                   | P     | Mg    | Fe   | К I(мкг) | Se(мкг) | F    |      |  |
| 739   | Салат из белокочанной капусты М_45           | 60.00         | 2.82    | 0.89            | 3.05 | 5.39     | 51.64                  | 0.02         | 0.02 | 21.60 | 0.12 | 1.39 | 0.00   | 24.34                | 17.98 | 9.85  | 0.33 | 142.02   | 1.72    | 0.15 | 0.01 |  |
| 938   | Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной | 205.00        | 10.19   | 4.67            | 5.37 | 13.63    | 124.61                 | 0.13         | 0.40 | 6.06  | 0.36 | 1.99 | 0.00   | 17.98                | 60.32 | 21.08 | 0.78 | 278.32   | 3.97    | 1.80 | 0.00 |  |
| 1010  | Жаркое подомашнему из куриного филе          | 200.00        | 50.34   | 20.42           | 6.26 | 21.66    | 223.35                 | 0.45         | 2.86 | 8.31  | 1.22 | 0.64 | 0.08   | 16.36                | 75.41 | 29.63 | 1.24 | 521.55   | 6.25    | 0.58 | 0.00 |  |
| 721   | Компот из свежих яблок М_342                 | 200.00        | 7.65    | 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 |  |
| 571   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40.00         | 2.37    | 2.92            | 0.52 | 14.20    | 75.60                  | 0.07         | 0.03 | 0.00  | 0.00 | 0.56 | 0.00   | 14.80                | 71.20 | 22.00 | 1.08 | 0.00     | 1.76    | 2.20 | 0.00 |  |

Итого 73 руб. 37 коп.

| Полдник |                                   |               |         |                 |       |          |                        |              |      |      |      |      |        |                      |       |      |      |          |         |      |      |  |
|---------|-----------------------------------|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|------|------|------|--------|----------------------|-------|------|------|----------|---------|------|------|--|
| № рец   | Наименование блюда                | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г |       |          | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг |      |      |      |      |        | Минеральные в-ва, мг |       |      |      |          |         |      |      |  |
|         |                                   |               |         | Белки           | Жиры  | Углеводы |                        | В1           | В2   | С    | А    | Е    | D(мкг) | Ca                   | P     | Mg   | Fe   | К I(мкг) | Se(мкг) | F    |      |  |
| 989     | Пирожки печеные с творогом 100 гр | 100.00        | 25.87   | 14.28           | 11.75 | 0.69     | 794.12                 | 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 |  |
| 707     | Компот из изюма_348               | 200.00        | 9.51    | 0.36            | 0.00  | 28.06    | 108.83                 | 0.03         | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00   | 15.87                | 25.59 | 8.33 | 0.60 | 164.67   | 0.00    | 0.12 | 0.05 |  |

Итого 35 руб. 38 коп.