



Утверждаю:  
 М.Н. Додорова  
 Дата 22.02.2024

Меню

Место: г. Чебоксары  
 Месяц: февраль  
 Неделя: 1 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		
900	Хищель из повидла	200.00	7.72	0.07	0.00	26.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	5.05	5.36	1.26	0.21	70.07	0.00	0.06	0.00
392	Бутерброд с сыром	50.00	17.50	6.70	7.95	14.62	163.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00	
720	Каша из риса и пшена с маслом М.175	210.00	15.20	6.18	11.62	33.36	261.22	0.10	0.14	1.30	0.06	0.21	0.20	127.36	156.69	36.40	0.77	195.33	10.05	4.73	0.02	
565	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	5.80	0.44	0.00	1.26	2.40	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	
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	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205.00	10.07	4.50	7.46	6.49	103.56	0.05	0.04	18.04	0.21	1.92	0.00	33.16	40.01	17.79	0.63	252.28	3.53	0.28	0.01
615	Биточки "Сочные" со сметанным соусом 50/50	100.00	33.38	12.39	5.95	9.07	210.83	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
870	Макаронные отварные М.309 200 гр	200.00	8.19	8.03	6.52	43.61	288.43	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	92.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
428	Салат из свежих овощей отварной М.52	60.00	2.41	0.81	3.85	4.72	54.63	0.01	0.02	5.70	0.00	1.84	0.00	21.06	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
951	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	16.26	96.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.06	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	
893	Каша рисовая вязкая с маслом д/ш 150/5 №182	155.00	11.17	4.59	6.45	29.71	165.08	0.04	0.11	0.96	0.03	0.19	0.11	91.80	117.92	27.06	0.42	134.97	7.14	6.68	0.01
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	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
565	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	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.60	0.00