



Меню

День: понедельник
 Неделя: 2 недели
 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)	Se (мкг)	F	
724	Какао с молоком М_382	200.00	8.71	3.97	3.42	26.09	143.00	0.04	0.18	1.30	0.02	0.01	0.05	126.12	116.20	31.00	0.66	209.36	9.00	2.00	0.03
733	Булочка с маслом сливочным М_1	40.00	9.58	2.36	8.49	14.66	148.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.98	1.90	0.00
723	Каша молочная рисовая с маслом М_174	210.00	17.26	8.10	11.38	39.10	263.26	0.06	0.15	1.30	0.06	0.28	0.20	124.68	157.44	35.64	0.65	181.38	9.62	8.74	0.02
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.58	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
608	Яблоко сладкое (кислотный)	100.00	9.27	0.40	0.40	9.90	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	
443	Салат из моркови с яблоком М_66	100.00	12.69	1.22	0.08	22.04	36.37	0.09	0.00	5.75	1.50	0.37	0.00	31.65	58.54	33.72	0.88	69.45	3.78	0.16	0.05
477	Суп картофельный с бобовыми М_102	250.00	10.11	9.09	8.46	19.55	177.97	0.23	0.07	11.14	0.25	2.41	0.00	30.02	87.32	34.85	2.02	227.10	4.32	2.88	0.00
730	Чай с лимоном М_377	200.00	2.77	0.18	0.03	15.20	69.18	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.64	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
615	Ботаник "Соня" с томатным соусом 50/50	100.00	33.38	12.39	6.95	9.07	210.63	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.45	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	180.00	9.52	10.50	7.83	51.54	325.16	0.26	0.14	0.00	0.03	0.74	0.09	18.06	248.92	165.62	5.57	322.42	2.79	4.88	0.02
851	Хлеб бараничий	40.00	2.64	2.72	0.82	15.28	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