



Утверждено:
М.П. Бедотова
Дата: 02.02.2022

Меню

День: четверг
Неделя: 2 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

| № рецеп. | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мкг | | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | |
|----------|---------------------------------|---------------|---------|-----------------|------|----------|------------------------|---------------|------|------|------|------|---------|--------|----------------------|-------|------|--------|---------|------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | Na (мг) | F | |
| 891 | Макаронные изделия 200 гр М_309 | 250.00 | 8.59 | 9.05 | 6.62 | 49.20 | 298.03 | 0.08 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.25 | 0.10 | 6.03 | 56.46 | 10.49 | 1.23 | 105.33 | 1.18 | 0.07 | 0.00 |
| 896 | Яблоки свежие порезанные | 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 |
| 968 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.17 | 3.04 | 0.32 | 16.44 | 95.20 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 6.00 | 28.00 | 5.80 | 0.44 | 0.00 | 1.26 | 2.40 | 0.00 |
| 806 | Бутерброд с помидором | 55.00 | 10.81 | 2.40 | 4.35 | 27.68 | 159.86 | 0.04 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 0.08 | 0.08 | 10.00 | 22.80 | 5.80 | 0.80 | 0.75 | 0.96 | 1.85 | 0.00 |
| 724 | Каша с молоком М_362 | 200.00 | 8.71 | 3.97 | 3.42 | 28.06 | 143.00 | 0.04 | 0.18 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 0.05 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 | 204.36 | 9.00 | 2.00 | 0.00 |

Обед

| № рецеп. | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мкг | | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | |
|----------|--|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|---------------|------|-------|------|------|---------|-------|----------------------|-------|------|--------|---------|------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | Na (мг) | F | |
| 703 | Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5 | 255.00 | 13.55 | 5.02 | 6.93 | 14.37 | 138.91 | 0.05 | 0.05 | 12.35 | 0.27 | 2.50 | 0.00 | 45.01 | 58.08 | 28.33 | 1.24 | 164.00 | 5.87 | 0.51 | 0.01 |
| 960 | Плов из птицы 210гр | 200.00 | 36.04 | 15.31 | 22.83 | 2.98 | 378.70 | 0.01 | 0.01 | 3.78 | 0.24 | 4.96 | 0.00 | 11.55 | 16.91 | 8.51 | 0.52 | 16.06 | 0.93 | 0.07 | 0.01 |
| 707 | Каша из ячменя 348 | 200.00 | 10.12 | 0.38 | 0.00 | 28.06 | 106.83 | 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 |
| 851 | Хлеб диалектный | 50.00 | 3.05 | 3.40 | 0.65 | 30.35 | 122.50 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.25 | 23.70 | 7.05 | 0.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 736 | Салат из белочечной капусты М_45 | 100.00 | 3.92 | 1.48 | 0.08 | 8.98 | 38.07 | 0.05 | 0.04 | 36.91 | 0.21 | 2.30 | 0.00 | 40.57 | 29.96 | 16.42 | 0.54 | 238.70 | 0.67 | 0.25 | 0.01 |