

Меню на 16 января 2025 г.

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная группа: 12 лет и старше

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		B1	B2	C	A	E	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
720	Каша из риса и пшена с маслом М_175	250.00	25.94	7.86	14.47	40.22	310.47	0.12	0.17	1.55	0.07	0.25	0.24	151.62	186.53	43.34	0.91	232.54	11.97	5.63	0.02
569	Хлеб пшеничный	40.00	4.13	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
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.62	0.10	0.03	14.99	56.85	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
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	23.37	6.25	6.47	0.00	92.25	0.01	0.08	0.17	0.06	0.13	0.24	220.00	125.00	8.75	0.25	22.00	0.00	3.63	0.00
605	Груша порциями	100.00	22.67	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 77 руб. 73 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		B1	B2	C	A	E	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
429	Салат из свеклы отварной М_52	100.00	5.58	1.35	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00
937	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом со сметаной	255.00	14.60	6.08	7.00	9.17	121.38	0.13	0.46	22.42	0.42	2.44	0.00	41.14	49.24	21.81	0.76	313.81	4.39	0.35	0.01
644	Рис отварной М_304	200.00	19.40	5.62	8.66	43.78	280.99	0.00	0.01	0.00	0.04	0.09	0.14	2.16	2.70	0.00	0.02	1.35	0.00	0.09	0.00
1012	Гуляш из свинины	100.00	35.84	11.09	25.54	2.85	295.46	0.01	0.00	0.73	0.01	2.28	0.00	3.85	9.11	3.12	0.17	17.04	0.33	0.17	0.00
710	Компот из кураги_348	200.00	7.34	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.77	0.70	0.45	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.92	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

Итого 85 руб. 68 коп.