

Меню на 14 января 2025 г.

День: вторник

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		B1	B2	C	A	E	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом М_173	205.00	20.91	7.67	13.53	32.02	274.41	0.17	0.16	1.27	0.06	0.78	0.20	140.40	229.35	68.38	1.65	143.99	10.68	14.46	0.02
609	Бутерброд с повидлом	60.00	13.31	3.15	4.49	29.29	170.20	0.05	0.02	0.08	0.02	0.09	0.08	11.30	28.85	6.65	0.64	0.75	1.28	2.45	0.00
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
724	Какао с молоком М_382	200.00	11.34	3.97	3.62	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

Итого 49 руб. 69 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
25	Винегрет овощной (67)	60.00	6.25	0.96	6.10	4.26	75.33	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.65	11.12	0.46	66.69	1.83	0.16	0.00
936	Суп картофельный с горохом мясом	200.00	10.10	7.55	3.04	16.36	119.50	0.24	0.39	11.03	0.35	1.13	0.00	27.78	70.30	29.14	1.64	197.68	3.54	2.31	0.01
704	Каша гречневая рассыпчатая _302	180.00	11.55	11.34	8.14	52.00	332.34	0.26	0.14	0.00	0.03	0.74	0.09	18.06	248.92	165.82	5.57	322.42	2.79	4.89	0.02
1020	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	100.00	33.92	9.55	5.35	10.66	113.64	0.02	0.01	6.81	0.11	0.66	0.05	4.97	13.47	7.77	0.38	6.67	0.25	0.15	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	4.91	0.57	0.00	32.21	126.05	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
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 69 руб. 65 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		B1	B2	C	A	E	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
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
988	Пирожки печеные с карг. луком 100 гр	100.00	16.10	15.75	26.17	0.69	749.09	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

Итого 23 руб. 44 коп.