

## Меню на 20 января 2025 г.

День: понедельник

Неделя: вторая

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		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K I(мкг)	Se(мкг)	F	
750	Каша молочная рисовая 150/5 М_174	205.00	20.09	6.47	9.21	38.87	254.47	0.06	0.14	1.29	0.05	0.24	0.15	122.89	155.18	35.35	0.54	179.42	9.54	8.64	0.02
609	Бутерброд с повидлом	60.00	13.85	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	11.78	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. 85 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		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K I(мкг)	Se(мкг)	F	
739	Салат из белокочанной капусты М_45	60.00	2.93	1.15	3.05	5.82	52.55	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
936	Суп картофельный с горохом мясом	200.00	10.26	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	11.90	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
1018	Тефтели с томатным соусом	110.00	34.48	6.35	15.03	10.65	193.68	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
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.65	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
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
605	Груша порциями	100.00	23.33	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 87 руб. 47 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		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K I(мкг)	Se(мкг)	F	
988	Пирожки печеные с карт. 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
736	Чай с лимоном М_377	200.00	3.22	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

Итого 19 руб. 32 коп.