

Меню на 21 января 2025 г.

День: вторник

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 |
| 744 | Запеканка из творога со сгущ.молоком М_223 | 130.00 | 51.22 | 19.31 | 14.61 | 27.49 | 318.90 | 0.07 | 0.34 | 0.44 | 0.08 | 0.49 | 0.13 | 230.98 | 283.43 | 30.50 | 0.71 | 149.06 | 9.67 | 33.54 | 0.03 |
| 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 |
| 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 | 1.65 | 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 |
| 698 | Яблоки свежие порциями | 100.00 | 12.82 | 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 |

Итого 93 руб. 19 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 |
| 443 | Салат из моркови с изюмом М_66 | 60.00 | 5.69 | 1.00 | 0.05 | 13.22 | 54.93 | 0.04 | 0.04 | 3.45 | 0.90 | 0.22 | 0.00 | 18.63 | 33.92 | 20.23 | 0.53 | 59.67 | 2.25 | 0.10 | 0.04 |
| 932 | Борщ с капустой картофелем мясом со сметаной | 205.00 | 12.80 | 4.91 | 5.56 | 11.16 | 106.82 | 0.09 | 0.37 | 9.67 | 0.35 | 2.00 | 0.00 | 35.20 | 40.72 | 20.46 | 0.88 | 150.80 | 4.54 | 0.38 | 0.01 |
| 1014 | Рагу из свинины Ш | 200.00 | 46.62 | 14.95 | 31.75 | 20.73 | 420.23 | 0.11 | 0.07 | 7.05 | 0.50 | 4.32 | 0.00 | 18.53 | 72.35 | 31.78 | 1.19 | 408.05 | 5.92 | 0.58 | 0.01 |
| 730 | Компот из смеси сухофруктов М_349 | 200.00 | 4.95 | 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 | 50.00 | 3.65 | 3.40 | 0.65 | 20.35 | 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 |

Итого 73 руб. 71 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 |
| 990 | Ватрушки с повидлом 100 гр | 100.00 | 30.03 | 6.14 | 7.90 | 26.81 | 339.96 | 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 |
| 697 | Кофейный напиток с молоком_379 | 200.00 | 11.77 | 3.30 | 2.93 | 24.96 | 146.30 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 0.05 | 120.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 | 146.00 | 9.00 | 2.00 | 0.02 |

Итого 41 руб. 80 коп.