

Меню на 22 января 2025 г.

День: среда

Неделя: вторая

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		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
717	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173	250.00	27.51	11.26	15.58	53.08	384.50	0.22	0.17	1.55	0.07	0.30	0.24	160.17	246.91	65.41	1.73	291.67	13.39	4.11	0.02
401	Масло (порциями) М_14	10.00	12.03	0.10	8.35	0.10	75.00	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	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
597	Чай с фруктовым соком	200.00	7.00	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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 74 руб. 00 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
421	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком. М_42	100.00	17.18	2.19	6.37	9.73	103.84	0.08	0.05	13.20	0.06	2.76	0.00	15.37	47.62	18.90	0.74	215.55	2.60	0.22	0.00
937	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом со сметаной	255.00	14.87	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
870	Макароны отварные М_309 200 гр	220.00	13.00	8.77	7.70	48.66	300.89	0.08	0.03	0.00	0.03	1.23	0.12	6.09	57.24	10.23	1.20	102.79	1.15	0.08	0.00
1012	Гуляш из свинины	100.00	36.04	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	7.38	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 91 руб. 39 коп.