



Моню

Дата 14.01.2005

Дань: Утренняя
 Недель: 2 недели
 Селек: ...
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Загрузка

№	Наименование продукта	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральный состав, мг										
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	С (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F			
900	Кутурбид с плавленым сыром	88.00	12.80	2.40	4.36	27.66	159.85	0.04	0.01	0.10	0.02	0.06	0.08	10.00	22.60	8.00	2.20	0.15	0.00	1.80	0.00	0.00	
960	Хлеб пшеничный	50.00	4.88	3.80	0.40	24.30	110.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	32.50	7.60	0.05	0.00	1.80	3.00	0.00	0.00	
990	Сырок сливочный	100.00	7.90	0.40	0.40	9.80	62.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	5.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
840	Запеканка из творога со сметаной № 323 180/20	200.00	50.98	30.00	26.12	30.20	461.61	0.10	0.48	0.48	3.75	0.80	0.20	200.72	412.77	49.31	11.23	202.74	17.28	56.01	0.16	0.00	
720	Сыр с сахаром № 378	200.00	1.20	0.10	0.00	14.99	56.55	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	0.00	0.00

Обед

№	Наименование продукта	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральный состав, мг										
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	С (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F			
970	Котлеты рубленные из фарша птицы со сметаной с томатным соусом 55/50	100.00	27.06	9.92	12.16	11.89	180.74	0.01	0.01	0.07	0.00	1.40	0.00	10.10	8.68	3.67	0.16	34.38	1.16	0.28	0.00	0.00	
974	Рис отварной 200/10 М_304	200.00	16.86	4.91	8.14	47.83	256.70	0.00	0.00	0.00	0.04	0.28	0.14	2.48	92.80	25.66	0.00	80.78	1.01	10.96	0.00	0.00	
740	Мамонт из творога с сахаром № 346	200.00	6.07	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	0.00	0.00
800	Хлеб сдобный	40.00	2.88	2.72	0.82	19.28	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.80	5.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
660	Хлеб пшеничный	20.00	1.87	1.82	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	4.92	12.00	0.85	0.22	0.00	0.04	1.00	0.00	0.00	
730	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	4.44	1.48	8.00	8.98	88.07	0.00	0.04	0.00	0.21	0.32	0.00	40.57	28.80	14.40	0.54	28.70	7.97	0.25	0.00	0.00	
420	Суп картофельный в крутой М_88	200.00	12.80	8.90	8.14	14.20	188.27	0.00	0.04	0.00	0.20	0.36	0.00	23.00	60.10	20.76	0.85	218.50	3.08	1.78	0.00	0.00	