

Меню на 30 января 2025 г.

День: четверг

Неделя: первая

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 | | B1 | B2 | C | A | E | D(мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I(мкг) | Se(мкг) | F |
| 720 | Каша из риса и пшена с маслом М_175 | 250.00 | 27.13 | 7.86 | 14.47 | 40.22 | 310.47 | 0.12 | 0.17 | 1.55 | 0.07 | 0.25 | 0.24 | 151.62 | 186.53 | 43.34 | 0.91 | 232.54 | 11.97 | 5.63 | 0.02 |
| 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 | 1.64 | 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 |
| 402 | Сыр (порциями) М_15 | 25.00 | 22.45 | 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 |
| 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 78 руб. 68 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 |
| 429 | Салат из свеклы отварной М_52 | 100.00 | 5.58 | 1.35 | 6.08 | 7.87 | 89.85 | 0.02 | 0.04 | 9.50 | 0.00 | 2.73 | 0.00 | 35.15 | 40.85 | 20.90 | 1.33 | 0.00 | 6.65 | 0.66 | 0.00 |
| 937 | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом со сметаной | 255.00 | 14.48 | 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 |
| 644 | Рис отварной М_304 | 200.00 | 19.91 | 5.62 | 8.66 | 43.78 | 280.99 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.09 | 0.14 | 2.16 | 2.70 | 0.00 | 0.02 | 1.35 | 0.00 | 0.09 | 0.00 |
| 1012 | Гуляш из свинины | 100.00 | 36.00 | 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 86 руб. 27 коп.