

Меню на 23 января 2025 г.

День: четверг

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
209	Каша манная (жидкая) на молоке	200.00	23.32	8.15	10.60	30.30	239.70	0.09	0.25	2.21	0.06	0.51	0.18	209.77	178.67	28.90	0.48	357.07	15.33	12.05	0.03
392	Бутерброд с сыром	60.00	33.82	7.38	13.77	14.68	220.20	0.04	0.08	0.14	0.09	0.23	0.34	184.40	122.50	11.20	0.55	19.10	0.96	4.80	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 73 руб. 05 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
429	Салат из свеклы отварной М_52	60.00	3.35	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
934	Суп крестьянский с крупой мясом	200.00	10.40	5.14	4.70	12.32	106.81	0.10	0.37	14.45	0.32	1.93	0.00	18.80	40.08	16.60	0.52	174.84	2.47	1.41	0.01
946	Плов из филе куриного Шк	220.00	40.20	15.54	11.98	41.67	318.65	0.27	1.78	3.20	0.83	4.55	0.00	9.71	13.17	6.61	0.22	13.97	0.91	0.06	0.01
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
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
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 73 руб. 64 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
989	Пирожки печеные с творогом 100 гр	100.00	31.98	14.28	11.75	0.69	794.12	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
707	Компот из изюма_348	200.00	6.48	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05

Итого 38 руб. 46 коп.