

Меню на 20 января 2025 г.

День: понедельник

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	
723	Каша молочная рисовая с маслом М_174	255.00	29.51	7.96	14.65	48.03	343.39	0.07	0.18	1.58	0.07	0.34	0.24	151.40	191.18	43.28	0.67	220.25	11.68	10.62	0.02
609	Бутерброд с повидлом	60.00	13.85	3.15	4.49	29.29	170.20	0.05	0.02	0.08	0.02	0.09	0.08	11.30	28.85	6.65	0.64	0.75	1.28	2.45	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 59 руб. 27 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	
739	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	4.88	1.91	5.08	9.70	87.58	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
936	Суп картофельный с горохом мясом	250.00	12.83	9.43	3.80	20.45	149.37	0.30	0.49	13.78	0.44	1.42	0.00	34.72	87.88	36.42	2.05	247.10	4.43	2.88	0.01
704	Каша гречневая рассыпчатая _302	200.00	13.22	12.60	9.04	57.77	369.26	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
1018	Тефтели с томатным соусом	110.00	34.48	6.35	15.03	10.65	193.68	0.02	0.01	6.81	0.11	0.66	0.05	4.97	13.47	7.77	0.38	6.67	0.25	0.15	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
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 69 руб. 98 коп.