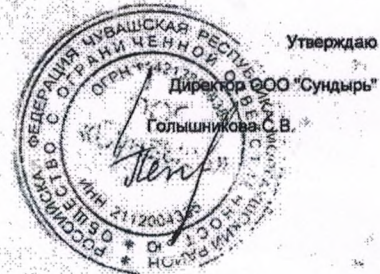


Тссам



Меню

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон:  
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	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 (мкг)	Se (мкг)	F	
910	Яблоки свежие	100.00	15.68	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
697	Кофейный напиток с молоком	200.00	11.87	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
903	Каша пшеничная с маслом	250.00	25.91	11.27	12.40	44.56	337.62	0.04	0.15	1.56	0.06	0.10	0.20	145.07	109.95	16.66	0.14	176.92	10.82	2.50	0.02
569	Хлеб пшеничный	40.00	4.80	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

58226

Обед

№ рецепта	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 (мкг)	Se (мкг)	F	
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255.00	13.00	5.42	8.94	10.04	126.92	0.06	0.05	21.86	0.25	2.37	0.00	38.64	50.06	21.86	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01
728	Чай с сахаром	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
571	Хлеб ржано-пшеничный	50.00	3.90	3.65	0.65	17.75	94.50	0.09	0.04	0.00	0.00	0.70	0.00	18.50	89.00	27.50	1.35	0.00	2.20	2.75	0.00
626	Шарку из филе кур	230.00	73.76	29.78	25.62	38.68	352.94	0.14	0.09	15.21	0.17	0.26	0.09	16.66	77.20	28.16	1.07	599.79	7.19	0.67	0.00
569	Хлеб пшеничный	50.00	6.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	0.00
731	Салат из квашеной капусты	100.00	15.67	1.60	4.99	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.98	30.91	14.36	0.57	14.60	0.30	0.05	0.00

Директор: Голышников С.В.

Повар:

113298  
192224

Директор: Голышников С.В.