

10 дневное меню
рецепты сев

Зав



№ рецепта	Наименование блюда	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг		
227/18	Каша манная молочная жидкая	200	3,12	6,08	7,07	31,22	212,90	0,09	0,18	0,95	20,0	144,59	128,45	21,52	0,46			
111/13	Хлеб пшеничный (20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88							0,40	0,28	0,02		
75/18	Сыр порционнo (10)	10		2,56	2,61		33,73		0,04					98,00	58,00	5,00	0,07	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	1,64	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90				126,30	95,00	15,00	0,13	
2 ЗВТРАК																		
Итого по подменю			5,74	13,1	12,46	57,48	394,5	0,13	0,37	1,92	41,0	369,29	281,45	41,8	0,68			
501/18	Соки фруктовые (100)	100	0,12	0,50	0,10	0,10	46,00			0,20				0,70			0,14	
ОБЕД Итого по подменю			0,12	0,50	0,10	0,10			0,20						0,70		0,14	