

Пятница



МЕНЮ

Дети (12-18 лет) проживающие 5 день

Наименование блюда	Выход , г	жиры	белки	углев оды	ккал	Диеты
Завтрак						
Бутерброд с маслом и сыром	50.00	10.44	4.68	14.89	173.00	* Вит.А, мг: 0.0738, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 96, Mg, мг: 8, Р, мг: 73,
Каша манная молочная	255.00	4.33	13.40	46.83	282.92	* Вит.А, мг: 0.0620, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.57, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 410, Са, мг: 358, Mg, мг: 55, Р, мг: 306, F, мкг: 7,
Чай с лимоном	200.00	0.11	0.46	15.26	65.03	* Вит.А, мг: 0.0011, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 11, Са, мг: 23, Mg, мг: 12, Р, мг: 18, F, мкг: 1,
Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	* Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
2 Завтрак						
фрукты	180.00					*
Обед						
Салат витаминный с растительным маслом	100.00	15.08	1.03	9.87	180.99	* Вит.А, мг: 0.2023, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 22.50, К, мг: 211, Са, мг: 29, Mg, мг: 13, Р, мг: 23, F, мкг: 2,
Суп гороховый с мясом	300.00	12.51	14.67	18.10	243.81	* Вит.А, мг: 0.1609, Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.13, Вит.С, мг: 11.36, К, мг: 447, Са, мг: 33, Mg, мг: 45, Р, мг: 185, F, мкг: 23, Se, мкг: 0.2,
Запеканка картофельная с мясом	260.00	25.08	26.33	43.49	505.20	* Вит.А, мг: 0.0389, Вит.В1, мг: 0.33, Вит.В2, мг: 0.31, Вит.С, мг: 40.60, К, мг: 1480, Са, мг: 57, Mg, мг: 93, Р, мг: 403, F, мкг: 84, Se, мкг: 1.0,
Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*
Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	* Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
Полдник						
Молоко	200.00	5.00	5.80	9.60	108.00	* Вит.А, мг: 0.0440, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 2.60, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 292, Са, мг: 240, Mg, мг: 28, Р, мг: 180,
Сдоба обыкновенная	57.00	3.80	4.54	29.38	169.79	* Вит.А, мг: 0.0280, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.00, К, мг: 71, Са, мг: 15, Mg, мг: 17, Р, мг: 54, F, мкг: 2,
Ужин						
Салат Летний	100.00	5.16	1.10	6.44	76.82	* Вит.А, мг: 0.0055, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 10.40, К, мг: 243, Са, мг: 20, Mg, мг: 15, Р, мг: 44, F, мкг: 121, Se, мкг: 0.1,
Курица отварная	100.00	22.11	21.95	0.63	288.77	* Вит.А, мг: 0.0865, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.18, Вит.С, мг: 3.61, К, мг: 17, Са, мг: 22, Mg, мг: 23, Р, мг: 203, F, мкг: 1,
Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	* Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,