

Среда



МЕНЮ

Дети (12-18 лет) проживающие 10 день

Наименование блюда	Выход , г	жиры	белки	углев оды	ккал	Диеты
Завтрак						
Бутерброд с сыром	40.00	3.19	4.60	14.76	106.9 0	* Вит.А, мг: 0.0288, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 94, Mg, мг: 8, Р, мг: 70,
Каша вязкая молочная "Геркулес"	220.0 0	7.13	14.93	46.57	313.0 0	* Вит.А, мг: 0.0660, Вит.В1, мг: 0.27, Вит.В2, мг: 0.59, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 367, Са, мг: 372, Mg, мг: 100, Р, мг: 409,
Напиток кофейный с молоком сгущённым	200.0 0	1.50	2.13	16.56	88.50	* Вит.А, мг: 0.0120, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 0.30, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 12,
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	180.0 0					*
Обед						
Салат из помидоров и огурцов	100.0 0	8.10	0.95	3.77	92.40	* Вит.А, мг: 0.0203, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 11.50, К, мг: 163, Са, мг: 26, Mg, мг: 15, Р, мг: 44, F, мкг: 166,
Борщ "сибирский" с говядиной со сметаной	250.0 0	11.08	9.48	27.63	248.9 6	* Вит.А, мг: 0.1913, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.17, Вит.С, мг: 32.87, К, мг: 867, Са, мг: 70, Mg, мг: 57, Р, мг: 170, F, мкг: 44, Se, мкг: 1.9,
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100.0 0	6.70	12.51	6.51	137.7 0	* Вит.А, мг: 0.4634, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.12, Вит.С, мг: 9.98, К, мг: 181, Са, мг: 15, Mg, мг: 17, Р, мг: 28, F, мкг: 3,
Рис отварной	150.0 0	5.43	3.83	40.05	224.4 4	* Вит.А, мг: 0.0304, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 54, Са, мг: 6, Mg, мг: 27, Р, мг: 83, F, мкг: 27,
Сок мультифрукт	200.0 0			20.80	84.00	*
Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.0 0	* 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,
Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
Полдник						
Пудинг из творога (запечённый)	180.0 0	16.77	38.65	45.26	493.4 6	* Вит.А, мг: 0.1235, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.16, Вит.С, мг: 1.12, К, мг: 219, Са, мг: 281, Mg, мг: 41, Р, мг: 389, F, мкг: 7,
Чай с сахаром	200.0 0	0.05	0.20	15.01	61.25	* Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
Ужин						
яйцо куриное 1 категории	40.00	4.60	5.08	0.28	62.80	* Вит.А, мг: 0.1040, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 56, Са, мг: 22, Mg, мг: 5, Р, мг: 77, F, мкг: 22,
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,
Фрикадельки мясные	100.0 0	10.33	13.16	8.73	180.3 5	* Вит.А, мг: 0.0136, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 1.03, К, мг: 39, Са, мг: 16, Mg, мг: 21, Р, мг: 152, F, мкг: 6,