

№ рецип.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценност ь (ккал)	Витамины водорастворимые			Витамины жирорастворимые		Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	Д, мкг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,04	0,04	11,18	45,24		1,50				1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	1,70	14,75	2,85	0,09
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
ДЕНЬ 2	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
ДЕНЬ 3	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,34	0,03	0,70	4,30	0,02	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	6,67	2,26	0,08
206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
ДЕНЬ 6	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
ДЕНЬ 7	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 8	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,04
206/04	Кукуруза консервированная для подгарнировки	10	0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51									0,33			0,04
ДЕНЬ 9	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
ДЕНЬ 10	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
ДЕНЬ 12	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,34	0,03	0,70	4,30	0,02	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	6,67	2,26	0,08
206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08
ДЕНЬ 13	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34
ДЕНЬ 14	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 15	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,04
206/04	Кукуруза консервированная для подгарнировки	10	0,19	0,05	1,99	9,14	0,01	0,51									0,33			0,04
ДЕНЬ 16	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56
	Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
ДЕНЬ 17	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,34	0,03	0,70	4,30	0,02	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	6,67	2,26	0,08
206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки	10	0,34	0,03	0,7	4,3	0,015	1,08									2,15	6,67	2,26	0,08
ДЕНЬ 18	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	26	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03										6,80			0,34

ДЕНЬ 19.ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	8,40	1,20	0,12
Вафли	16	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,93	3,04	30,22	163,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	34,55	6,29	0,56
Конфета шоколадная	20	3,93	3,04	30,22	163,82	0,06										9,08	34,55	6,29	0,56
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД		33,81	63,04	327,99	1908,35	0,51	5,76	0,00	6,00	0,00	1,01	10,18	0,09	0,04	1,58	85,13	214,96	40,79	4,95
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД		1,69	3,15	16,40	95,42	0,03	0,29	0,00	0,30	0,00	0,05	0,51	0,00	0,00	0,08	4,26	10,75	2,04	0,25

Меню на 3,98 руб на 2022-23 уч год