

Согласовано:
Директор

Дата "14" сентября 2023

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
М.Н.Федотова
Дата "14" сентября 2023

Меню

День: четверг

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец	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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
733	Бутерброд с маслом сливочным М_1	40.00	8.13	2.36	8.49	14.66	146.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.96	1.90	0.00
724	Какао с молоком М_382	200.00	8.47	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03
569	Хлеб пшеничный	40.00	2.84	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
881	Макароны отварные с сыром 200гр М_204	205.00	17.42	10.97	9.41	38.33	286.32	0.07	0.07	0.14	0.07	1.10	0.27	66.21	121.92	14.52	1.13	101.51	0.94	2.95	0.00
729	Яйцо вареное М_209	40.00	7.80	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100.00	10.74	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

Обед

№ рец	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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
739	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	3.46	1.48	5.08	8.98	86.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
458	Суп крестьянский с крупой М_98	250.00	3.86	1.89	4.97	14.28	109.76	0.05	0.04	18.00	0.23	2.36	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	218.55	3.09	1.76	0.01
652	Фрикадельки в соусе М_280	100.00	27.41	7.99	9.09	10.99	153.75	0.05	0.08	1.52	0.01	2.29	0.04	29.39	91.65	12.98	1.22	174.11	5.30	1.27	0.03
709	Каша пшеничная вязкая 200г 303	200.00	7.93	5.50	8.39	32.65	230.22	0.11	0.05	0.00	0.04	0.95	0.14	21.12	125.87	28.29	2.09	110.95	0.00	33.76	0.00
707	Компот из изюма 348	200.00	7.82	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00