



Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федотова
 Дата 22 09 2023

Меню

День: пятница
 Неделя:
 Сезон:
 Возрастная группа: 7 - 11 лет

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) | Se (мкг) | F | |
| 746 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М 302 | 155.00 | 8.51 | 8.68 | 6.31 | 42.64 | 266.46 | 0.21 | 0.11 | 0.00 | 0.02 | 0.61 | 0.08 | 14.90 | 205.90 | 137.20 | 4.61 | 266.75 | 2.31 | 4.04 | 0.01 |
| 402 | Сыр (порциями) М 15 | 25.00 | 14.80 | 5.75 | 5.97 | 0.00 | 90.00 | 0.01 | 0.08 | 0.17 | 0.06 | 0.13 | 0.24 | 220.00 | 125.00 | 8.75 | 0.25 | 22.00 | 0.00 | 3.63 | 0.00 |
| 724 | Каша 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 |
| 595 | мандарины порциями | 100.00 | 27.36 | 0.80 | 0.30 | 8.10 | 40.00 | 0.06 | 0.03 | 38.00 | 0.01 | 0.20 | 0.00 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 | 155.00 | 0.30 | 0.10 | 0.15 |

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) | Se (мкг) | F | |
| 25 | Винегрет овощной (67) | 60.00 | 5.15 | 0.80 | 6.06 | 4.11 | 74.60 | 0.03 | 0.02 | 7.77 | 0.13 | 2.72 | 0.00 | 15.39 | 24.65 | 11.12 | 0.46 | 66.69 | 1.83 | 0.16 | 0.00 |
| 749 | Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5 | 205.00 | 4.92 | 1.81 | 5.03 | 13.57 | 109.28 | 0.08 | 0.05 | 6.04 | 0.23 | 1.94 | 0.00 | 17.98 | 60.32 | 21.08 | 0.78 | 278.32 | 3.97 | 1.80 | 0.00 |
| 662 | Птица тушенная в соусе М 290 | 100.00 | 25.01 | 14.42 | 19.99 | 2.95 | 113.60 | 0.01 | 0.01 | 0.06 | 0.01 | 0.97 | 0.03 | 16.69 | 9.99 | 1.61 | 0.05 | 20.08 | 1.18 | 0.28 | 0.00 |
| 716 | Картофель отварной 310 | 200.00 | 10.17 | 3.89 | 6.31 | 29.63 | 193.25 | 0.20 | 0.13 | 6.00 | 0.23 | 0.27 | 0.10 | 19.51 | 100.39 | 39.10 | 1.51 | 851.05 | 10.00 | 0.87 | 0.00 |
| 721 | Компот из свежих яблок М 342 | 200.00 | 6.14 | 0.16 | 0.16 | 27.87 | 108.96 | 0.01 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 4.00 | 3.20 | 0.80 | 0.40 | 111.20 | 0.80 | 0.12 | 0.00 |
| 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 |