



Согласовано:
 Директор А.Н. Федотова
 Дата " 20 " 2023

Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федотова
 Дата "23" октября 2023г

Меню

День: понедельник
 Неделя: 2 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 |
| 698 | Яблоки свежие порциями | 100.00 | 8.18 | 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 |
| 392 | Бутерброд с сыром | 50.00 | 17.54 | 5.77 | 7.95 | 14.62 | 162.80 | 0.04 | 0.06 | 0.10 | 0.06 | 0.16 | 0.22 | 139.20 | 96.00 | 9.45 | 0.49 | 13.95 | 0.96 | 4.03 | 0.00 |
| 723 | Каша молочная рисовая с маслом М. 174 | 210.00 | 17.51 | 6.10 | 11.38 | 39.10 | 281.28 | 0.06 | 0.15 | 1.30 | 0.06 | 0.28 | 0.20 | 124.68 | 157.44 | 35.64 | 0.55 | 181.38 | 9.62 | 8.74 | 0.02 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 20.00 | 1.54 | 1.52 | 0.16 | 9.72 | 47.60 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 4.00 | 13.00 | 2.80 | 0.22 | 0.00 | 0.64 | 1.20 | 0.00 |
| 724 | Какао с молоком М. 382 | 200.00 | 8.37 | 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 |

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 |
| 704 | Каша гречневая рассыпчатая 302 | 230.00 | 12.91 | 13.41 | 10.00 | 65.85 | 413.90 | 0.33 | 0.18 | 0.00 | 0.03 | 0.95 | 0.12 | 23.08 | 318.06 | 211.88 | 7.11 | 411.99 | 3.57 | 6.24 | 0.02 |
| 443 | Салат из моркови с изюмом М. 86 | 100.00 | 7.99 | 1.22 | 0.08 | 22.04 | 90.87 | 0.06 | 0.06 | 5.75 | 1.50 | 0.37 | 0.00 | 31.05 | 56.54 | 33.72 | 0.88 | 99.45 | 3.76 | 0.16 | 0.06 |
| 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 |
| 726 | Суп картофельный с горохом М. 102 | 250.00 | 10.84 | 7.60 | 8.30 | 19.50 | 161.26 | 0.23 | 0.07 | 13.73 | 0.27 | 2.45 | 0.00 | 34.72 | 87.88 | 36.42 | 2.05 | 247.10 | 4.43 | 2.88 | 0.01 |
| 708 | Биточки рубленые с соусом 50/50 269 | 100.00 | 28.64 | 7.78 | 7.98 | 10.22 | 140.12 | 1.12 | 0.08 | 1.49 | 0.02 | 0.26 | 0.03 | 27.70 | 91.73 | 15.52 | 1.27 | 139.95 | 5.05 | 0.88 | 0.10 |
| 710 | Компот из кураги 348 | 200.00 | 6.00 | 1.08 | 0.00 | 31.33 | 124.18 | 0.02 | 0.04 | 0.83 | 0.12 | 1.14 | 0.00 | 33.08 | 30.19 | 21.71 | 0.86 | 353.77 | 0.70 | 0.45 | 0.00 |