

Согласовано  
Директор  
Дата: 02.10.2023г.



День: 02.10.2023г.  
Неделя: 2  
Сезон:  
Возрастная группа: 7 - 11 лет

### Меню



Утверждаю  
Директор ООО "Комбинат питания"  
М.Н. Федотова  
14 октября 2023г.

#### Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая 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		
751	Заледяная творожная со сметанным соусом М_223	155,00	40,67	20,73	15,83	16,88	295,22	0,06	0,33	0,34	0,09	0,47	0,23	209,25	286,49	28,19	0,80	154,76	11,56	37,44	0,04	
728	Чай с сахаром М_376	200,00	1,39	0,10	0,03	14,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
729	Яйцо вареное М_209	40,00	8,28	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0,00	0,10	0,24	0,88	22,00	76,60	4,80	1,00	56,00	0,00	12,28	0,00	
609	Бутерброд с повидлом	55,00	9,86	2,40	4,36	27,68	158,80	0,04	0,01	0,10	0,02	0,08	0,08	10,00	22,80	5,60	0,60	0,75	0,96	1,85	0,00	
559	Хлеб пшеничный	50,00	3,84	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	0,00	1,60	3,00	0,00	

#### Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая 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	5,03	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
742	Борщ из свежей капусты со сметаной 200:5	205,00	11,18	4,30	7,40	10,71	105,07	0,04	0,04	6,68	0,22	1,96	0,00	35,92	43,29	22,02	0,94	150,80	4,54	0,38	0,01
701	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50:50	100,00	17,80	9,81	10,41	10,85	110,05	0,03	0,04	0,77	0,02	1,53	0,03	25,95	22,66	6,82	0,40	37,53	2,62	1,00	0,00
644	Рис отварной М_304	200,00	13,23	4,91	8,14	47,63	266,90	0,03	0,03	0,00	0,04	0,38	0,14	3,48	82,62	25,56	0,69	56,79	1,01	10,96	0,00
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200,00	4,31	0,57	0,00	32,21	126,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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