

Согласовано:
Директор



Дата "07" сентября 2023



День: четверг
Неделя:
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню



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

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	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	
392	Бутерброд с сыром	50.00	6.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.08	0.10	0.08	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
885	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М_175	260.00	7.59	12.45	40.84	301.32	0.12	0.17	1.83	0.06	0.24	0.21	158.37	192.64	44.64	0.93	241.94	12.52	5.79	0.02
728	Чай с сахаром М_376	200.00	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

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	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	
429	Салат из свежely отварной М_52	100.00	1.35	6.08	7.87	88.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.80	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255.00	1.85	5.94	8.26	98.12	0.08	0.05	21.86	0.25	2.37	0.00	38.64	50.06	21.86	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01
708	Биточки рубленые с соусом 50/50_289	120.00	11.46	11.45	13.81	198.72	1.87	0.12	1.42	0.02	0.32	0.03	34.88	133.00	21.49	1.86	203.60	6.99	1.20	0.15
592	Макаронные изделия отварные М_309	200.00	7.05	6.50	42.30	260.59	0.07	0.03	0.00	0.03	1.09	0.10	6.42	50.54	9.02	1.06	90.68	1.02	0.07	0.00
712	Компот из чернослива 348	200.00	0.34	0.00	23.65	82.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	2.82	0.52	14.20	75.80	0.07	0.03	0.00	0.00	0.56	0.00	14.80	71.20	22.00	1.08	0.00	1.76	2.20	0.00