

Согласовано:
Директор

Дата: 18 сентября 2023



День недели:
Неделя:
Сезон:
Возрастная группа: 17 лет

Меню



Утверждаю:
Директор ООО "Меню-ит питания"
М.И. Федотов
Дата: 18 сентября 2023

Завтрак

№ рецепта	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	
879	Каша полбяная с маслом 200/10	210.00	11.74	9.40	11.95	37.09	295.71	0.03	0.13	1.30	0.09	0.10	0.20	121.18	82.07	13.99	0.12	147.50	9.00	2.10	0.02
897	Копейный напиток с молоком 379	200.00	8.91	3.30	2.73	24.98	148.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	148.00	9.00	2.00	0.02
599	Хлеб пшеничный	40.00	2.84	3.04	0.82	12.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	28.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
565	мандарины порциями	100.00	27.38	0.60	0.30	8.10	40.00	0.08	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	165.00	0.30	0.10	0.15

Обед

№ рецепта	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	
426	Салат из овощей отварной М_52	60.00	2.24	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.64	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	200.00	2.90	2.25	2.23	16.73	97.56	0.09	0.05	17.28	0.20	1.18	0.00	21.96	54.80	22.64	0.89	306.24	3.93	0.29	0.01
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	25.01	14.42	18.99	2.95	113.80	0.01	0.01	0.00	0.01	0.97	0.03	18.86	9.99	1.81	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	11.99	11.68	8.70	57.26	369.91	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	9.19	358.25	3.10	5.43	0.02
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.14	0.16	0.16	27.87	108.98	0.01	0.01	1.80	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	16.26	99.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	13.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00