



Возраст: 12 лет и старше



Утверждено:
Директор
«КОМБИНАТ
ПИТАНИЯ»
И.И. Федорова
Дата: 07 ноября 2021г.

Меню

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		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F	
358	Яйца вареные	40.00	8.38	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
751	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223	215.00	60.12	26.76	21.95	23.41	409.50	0.09	0.46	0.47	0.13	0.65	0.32	290.25	397.38	39.10	1.11	214.60	16.04	51.93	0.05
728	Чай с сахаром М_378	200.00	1.32	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
609	Бутерброд с повидлом	55.00	9.77	2.40	4.36	27.68	158.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.80	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	3.04	0.32	19.44	85.20	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

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		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F	
25	Винегрет овощной (ВТ)	100.00	8.51	1.34	10.11	5.86	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	29.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5	255.00	14.34	4.51	8.93	14.37	127.87	0.05	0.05	12.36	0.27	2.90	0.00	45.01	56.05	28.33	1.24	184.00	5.87	0.51	0.01
701	Котлеты рубленные из филе лосося с соусом 50/50	100.00	17.72	9.81	10.41	10.81	110.05	0.03	0.04	0.77	0.00	1.53	0.00	75.25	22.66	8.82	0.40	17.43	0.72	1.00	0.00
874	Рис отварной 200 гр М_304	200.00	14.81	4.91	8.14	47.83	206.90	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.82	25.56	0.69	58.79	1.01	10.96	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	4.53	0.57	0.00	32.21	126.06	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 Дагницкий	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	5.84	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00