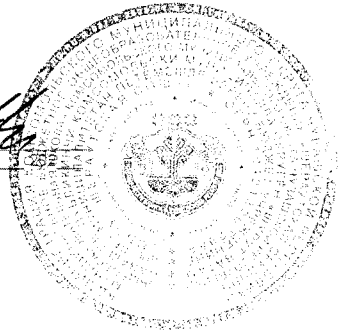


Согласовано:  
Директор

Дата



Утверждаю:  
Директор «Комбинат питания»  
Седонова  
Дата 04.04.2023

Меню

День: среда  
Неделя: 2 неделя  
Сезон:  
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

| № рецеп. | 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) | Na (МКГ) | F    |      |
| 396      | Яблоки свежие порциями                         | 100.00        | 8.18    | 0.40            | 0.40  | 9.80     | 46.00                 | 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 |
| 401      | Масло (порциями) М. 14                         | 10.00         | 6.60    | 0.08            | 8.25  | 0.08     | 74.80                 | 0.00         | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.15                 | 2.40   | 3.00   | 0.00  | 0.02 | 1.50    | 0.00     | 0.10 | 0.00 |
| 717      | Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М. 173 | 210.00        | 14.69   | 8.74            | 12.49 | 43.67    | 320.30                | 0.19         | 0.15 | 1.30 | 0.06 | 0.25 | 0.20                 | 134.54 | 207.40 | 54.94 | 1.46 | 245.00  | 11.25    | 3.45 | 0.52 |
| 587      | Чай с фруктовым соком                          | 200.00        | 6.34    | 0.54            | 0.10  | 8.58     | 33.00                 | 0.00         | 0.00 | 1.33 | 0.00 | 0.00 | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00 | 0.00    | 0.00     | 0.00 | 0.00 |
| 589      | 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    | 1.22     | 2.40 | 0.00 |

Обед

| № рецеп. | 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) | Na (МКГ) | F    |      |
| 851      | Хлеб Дарницкий                       | 50.00         | 2.95    | 3.40            | 0.65  | 20.35    | 122.50                | 0.03         | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00                 | 5.25  | 23.70  | 7.05  | 0.58 | 0.00    | 0.00     | 0.00 | 0.00 |
| 739      | Салат из белокачанной капусты М. 46  | 150.00        | 5.25    | 2.22            | 7.62  | 13.48    | 129.11                | 0.04         | 0.06 | 54.01 | 0.51 | 3.48 | 0.00                 | 50.85 | 44.34  | 24.64 | 0.82 | 353.05  | 4.30     | 0.37 | 0.02 |
| 485      | Суп с макаронными изделиями М. 111   | 250.00        | 10.17   | 5.91            | 8.24  | 19.66    | 138.11                | 0.04         | 0.02 | 0.94  | 0.20 | 2.57 | 0.00                 | 6.90  | 28.75  | 9.09  | 0.50 | 41.00   | 1.10     | 0.66 | 0.00 |
| 732      | Котлеты рыбные с соусом 50/50 М. 234 | 100.00        | 18.74   | 7.23            | 6.02  | 10.95    | 118.76                | 0.05         | 0.04 | 0.82  | 0.03 | 2.54 | 0.03                 | 45.26 | 102.07 | 8.82  | 0.40 | 37.53   | 2.62     | 1.05 | 0.00 |
| 706      | Пюре картофельное 200гр. 312         | 230.00        | 17.12   | 4.56            | 12.59 | 30.29    | 253.42                | 0.21         | 0.16 | 7.86  | 0.26 | 0.32 | 0.22                 | 67.94 | 120.65 | 42.55 | 1.52 | 688.20  | 12.94    | 1.61 | 0.01 |
| 755      | Компот из чернослива М. 348          | 200.00        | 5.45    | 0.34            | 0.00  | 23.65    | 82.81                 | 0.00         | 0.01 | 0.45  | 0.00 | 0.27 | 0.00                 | 11.89 | 12.33  | 15.15 | 0.45 | 128.39  | 0.09     | 0.04 | 0.00 |