



Утверждаю:
ООО «Комбинат питания»
М.Н. Федотова
Дата: 13 декабря 2023

Меню

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F	
688	Яблоки свежие порциями	100.00	10.23	0.40	0.40	9.80	45.00	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	19.00	6.60	0.06	0.25	0.08	74.80	0.00	0.31	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
744	Запеканка из творога со сгущ. молоком М 223	150.00	47.32	22.27	16.79	31.71	367.83	0.28	0.40	0.51	0.00	0.57	0.16	268.51	327.04	35.19	0.82	171.09	11.16	38.70	0.04
736	Чай с лимоном М 377	200.00	2.81	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
609	Хлеб пшеничный	46.00	3.07	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.46	0.00	1.26	2.40	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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F	
706	Жюль картофельное 200гр. 312	200.00	14.89	4.24	10.94	26.34	220.37	0.16	0.15	6.92	0.23	0.20	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
707	Компот из яблок 348	200.00	8.79	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	184.57	0.00	0.12	0.00
851	Хлеб пшеничный	40.00	2.36	2.72	0.52	18.28	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
585	Мандарины порциями	100.00	25.80	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15
443	Салат из моркови с изюмом М 66	80.00	6.28	0.73	0.05	13.22	54.52	0.04	0.04	3.45	0.00	0.22	0.00	18.63	33.92	20.23	0.53	59.67	2.25	0.10	0.04
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М 183	200.00	6.84	5.13	4.74	18.73	112.60	0.09	0.05	17.28	0.26	1.18	0.00	21.06	64.60	22.64	0.86	309.24	3.93	0.25	0.01
732	Котлеты рыбные с соусом М 234	100.00	18.97	7.23	5.02	10.95	118.76	0.09	0.04	0.62	0.03	2.54	0.03	45.26	102.07	8.82	0.40	37.53	2.82	1.00	0.00