

Согласовано
Директор



Утверждаю
Комбинат питания
М.Н. Федотова
Дата 19 декабря 2021

Меню

Завтрак

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (МКГ)	Са	Р	Мg	Fe	К (МКГ)	Se (МКГ)	F	
359	Яйца вареные	40 00	18 58	5 08	4 60	0 28	62 80	0 03	0 18	0 00	0 10	0 24	0 98	22 00	78 90	4 60	1 00	58 00	0 00	12 25	0 00
751	Запеканка творожная со сметанным соусом М. 223	155 00	44 37	20 73	15 83	16 86	295 22	0 06	0 33	0 34	0 09	0 47	0 23	209 25	288 49	28 19	0 80	154 76	11 56	37 44	0 04
728	Чай с сахаром М. 373	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
809	Бутерброд с повидлом	55 00	10 44	2 40	4 36	27 65	158 90	0 04	0 01	0 10	0 02	0 08	0 66	10 00	22 80	5 60	0 00	0 75	0 96	1 85	0 00
569	Хлеб пшеничный	50 00	3 84	3 80	6 40	24 00	119 00	0 05	0 01	0 00	0 00	0 05	0 00	10 00	32 50	7 00	0 55	0 00	1 60	3 00	0 00

Обед

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (МКГ)	Са	Р	Mg	Fe	К (МКГ)	Se (МКГ)	F	
899	Яблоки свежие порциями	100 00	10 23	0 40	0 40	9 60	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
25	Винегрет овощной (67)	60 00	4 89	0 60	6 06	4 11	74 60	0 03	0 02	7 77	0 13	2 72	0 00	15 39	24 65	11 12	0 46	86 69	1 83	0 10	0 00
742	Борщ из свежей капусты со сметаной 200/5	205 00	11 53	4 54	7 40	10 71	105 66	0 04	0 04	9 88	0 22	1 98	0 00	35 92	43 28	22 02	0 94	150 60	4 54	0 38	0 01
701	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50	100 00	17 94	9 81	10 41	10 83	110 05	0 03	0 04	0 77	0 02	1 53	0 03	25 95	22 66	8 82	0 40	37 53	2 62	1 00	0 00
344	Рис отварной М. 304	200 00	14 50	4 91	8 14	47 83	268 90	0 03	0 03	0 00	0 04	0 38	0 14	3 48	97 62	25 56	0 66	56 79	1 01	0 90	0 00
730	Компот из смеси сухофруктов М. 349	200 00	5 43	0 67	0 00	32 21	126 05	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 Дарницкий	40 00	2 36	2 72	6 52	16 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