



Утверждено: *Н.М. Мерзеев*
202



Утверждаю:
«Кларетта» Комбинат питания
М.И. Федотова
Дата: 24 ноября 2023г.

Меню

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		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Se (мкг)	F	
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	100.00	9.55	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
903	Каша полбяная с маслом №173	260.00	17.72	11.73	12.89	46.35	351.13	0.04	0.16	1.63	0.00	0.10	0.21	150.88	114.35	17.33	0.14	184.00	11.25	2.50	0.02
697	Кофейный напиток с молоком 379	200.00	8.73	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	3.04	0.32	19.44	96.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.50	0.44	0.00	1.26	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		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Se (мкг)	F	
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.35	2.72	0.52	16.26	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
429	Салат из свеклы отварной М_52	100.00	3.81	1.36	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.66	0.66	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	250.00	11.24	6.41	5.93	20.91	140.75	0.11	0.06	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	366.55	4.91	0.37	0.02
662	Птица тушеная в соусе М_290	100.00	32.89	11.56	15.00	2.95	95.30	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	11.22	11.06	8.70	57.26	359.91	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.55	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.45	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.60	0.12	0.00