



Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федотова
 Дата "27" декабря 2023г

Меню

День: среда
 Неделя: 1 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

| № рец | 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) | Se (мкг) | F | |
| 699 | 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 | 10.00 | 7.20 | 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 |
| 744 | Запеканка из творога со сгущ. молоком М_223 | 150.00 | 47.62 | 22.27 | 16.79 | 31.71 | 367.83 | 0.08 | 0.40 | 0.51 | 0.09 | 0.57 | 0.15 | 266.51 | 327.04 | 35.19 | 0.82 | 171.99 | 11.16 | 38.70 | 0.04 |
| 736 | Чай с лимоном М_377 | 200.00 | 2.82 | 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 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.17 | 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 | 0.44 | 0.00 | 1.28 | 2.40 | 0.00 |

Обед

| № рец | 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) | Se (мкг) | F | |
| 706 | Пюре картофельное 200гр_312 | 200.00 | 15.61 | 4.24 | 10.94 | 26.34 | 220.37 | 0.19 | 0.15 | 6.92 | 0.23 | 0.29 | 0.19 | 50.38 | 110.31 | 37.00 | 1.32 | 772.35 | 11.25 | 1.40 | 0.01 |
| 707 | Компот из изюма_348 | 200.00 | 10.22 | 0.36 | 0.00 | 28.06 | 108.83 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 15.87 | 25.59 | 8.33 | 0.60 | 164.67 | 0.00 | 0.12 | 0.05 | |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 40.00 | 2.44 | 2.72 | 0.52 | 16.28 | 98.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 18.96 | 5.64 | 0.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| 443 | Салат из моркови с изюмом М_66 | 90.00 | 10.15 | 1.10 | 0.07 | 19.84 | 81.78 | 0.06 | 0.06 | 5.18 | 1.35 | 0.33 | 0.00 | 27.94 | 50.89 | 30.35 | 0.80 | 89.50 | 3.38 | 0.14 | 0.06 |
| 478 | Суп картофельный с макаронными изделиями М_103 | 200.00 | 8.84 | 5.13 | 4.74 | 16.73 | 112.60 | 0.09 | 0.05 | 17.28 | 0.26 | 1.18 | 0.00 | 21.96 | 54.60 | 22.64 | 0.86 | 309.24 | 3.93 | 0.29 | 0.01 |
| 732 | Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234 | 100.00 | 18.99 | 7.23 | 5.02 | 10.95 | 118.76 | 0.06 | 0.04 | 0.62 | 0.03 | 2.54 | 0.03 | 45.26 | 102.07 | 8.82 | 0.40 | 37.53 | 2.62 | 1.00 | 0.00 |