



Согласовано
 Директор
 Дата: 19.12.2023



Утверждаю
 «Комбинат питания»
 М.Н. Федосов
 Дата: 19 декабря 2023

Меню

День: вторник
 Неделя: 2 неделя
 Сезон:
 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
358	Яйца вареные	40.00	16.56	6.08	4.60	0.28	62.60	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.60	4.60	1.00	56.00	0.00	12.26	0.00
751	Запеканка творожная со сметанным соусом М. 223	156.00	44.37	20.73	15.83	16.88	255.22	0.06	0.33	0.34	0.09	0.47	0.23	209.25	286.49	28.19	0.80	154.78	11.56	37.44	0.04
729	Чай с сахаром М. 376	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
600	Бутерброд с повидлом	55.00	10.44	2.40	4.36	27.68	156.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	6.60	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	50.00	3.84	3.80	0.40	24.30	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

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая 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	276.00	2.00	0.30	0.00
25	Винегрет овощной (67)	60.00	4.89	0.80	6.00	4.11	74.60	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.38	24.05	11.12	0.46	66.59	1.63	0.16	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	1.96	0.00	35.92	43.29	22.02	0.94	150.80	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	2.82	1.00	0.00
644	Рис отварной М. 304	200.00	14.56	4.91	8.14	47.83	266.90	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.50	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М. 349	200.00	5.43	0.57	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	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