



Согласовано
Директор
Дата 21.10.2023

Цель: четверть
Неделя: 2 недели
Сезон:
Возрастная группа: 7 - 11 лет



Утверждаю:
«Комбинат питания»
М.Н. Федотова
Дата: 21 октября 2023г

Меню

Завтрак

№ рецепта	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	
733	Бутерброд с маслом сливочным М 1	40.00	8.90	2.36	8.49	14.66	146.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.96	1.90	0.00
882	Макаронные изделия с сыром 150 гр М 204	155.00	21.31	9.18	9.22	27.69	233.83	0.05	0.06	0.14	0.07	0.83	0.27	65.05	110.05	12.14	0.87	78.41	0.68	2.95	0.00
724	Какао с молоком М 382	200.00	9.12	3.97	3.42	28.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.95	125.12	116.20	31.00	0.98	205.36	9.00	2.00	0.03
569	Хлеб пшеничный	40.00	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	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
068	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

Обед

№ рецепта	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	
787	Компот из изюма 348	200.00	8.78	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	164.67	0.00	0.12	0.05
861	Хлеб Дарницкий	40.00	2.38	2.72	0.52	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
739	Салат из Белокочанной капусты М 46	60.00	2.10	0.89	8.05	5.39	51.64	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
458	Суп крестьянский с крупой М 98	200.00	8.91	4.53	6.52	11.42	103.71	0.04	0.03	14.40	0.18	1.88	0.00	16.80	40.08	16.60	0.52	174.84	2.47	1.41	0.01
083	Плов из птицы М 291	200.00	41.49	15.29	21.88	2.60	311.16	0.01	0.01	3.68	0.24	4.52	0.00	11.12	16.38	8.39	0.31	14.60	0.90	0.06	0.01