



Утверждаю:

 М.П. «Комбинат питания»
 Дата: 03.03.2024

Меню

День: вторник
 Неделя: 1 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Р	Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	F
724	Каша с молоком М. 362	200.00	8.71	3.97	3.42	28.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.02	125.12	118.20	31.00	0.95	208.36	9.00	2.00	0.03
528	Каша молочная из рисовых хлопьев с яблоком 280 (250*10)	200.00	15.50	9.04	14.82	29.92	302.18	0.22	0.20	1.81	0.09	0.95	0.21	177.49	298.80	88.15	2.07	182.54	13.54	15.19	0.02
806	Бутерброд с повидлом	56.00	10.81	2.40	4.26	27.68	159.90	0.04	0.01	0.10	0.02	0.06	0.06	10.00	22.80	5.80	0.60	0.75	0.98	1.88	0.02
588	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.50	0.00	0.04	0.00	3.00	26.00	5.00	0.44	0.00	1.26	2.40	0.00

Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Р	Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	F
851	Хлеб зерновой	80.00	3.68	4.58	0.78	24.42	147.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	28.44	8.48	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00
818	Тертые рубленые с соусом 60/50	110.00	33.73	7.92	5.48	11.03	116.45	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.06	1.19	0.28	0.00
443	Салат из моркови с яблоком М. 66	100.00	12.92	1.22	0.08	22.04	98.37	0.06	0.06	5.78	1.50	0.37	0.00	21.00	56.54	33.72	0.89	99.45	3.76	0.18	0.00
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5	255.00	15.12	5.02	8.93	14.37	138.91	0.05	0.05	12.38	0.27	2.50	0.00	48.01	58.00	29.33	1.26	194.00	5.67	0.51	0.01
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	180.00	6.52	10.00	7.23	51.54	325.18	0.26	0.14	0.00	0.00	0.74	0.05	16.00	248.82	185.82	5.57	322.42	2.76	4.89	0.02
736	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.63	0.16	0.03	15.20	69.18	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.94	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00