



Дата: 19.03.2024
 День: вторник
 Неделя: учебная
 Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню



Утверждаю
 Директор ООО «Комбинат питания»
 М.Н. Федотов
 Дата: 19.03.2024

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	
724	Какао с молоком М 382	200.00	8.71	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	208.38	6.00	2.00	0.00
828	Каша молочная из овсяной хлопьев с маслом 200 (250г/10)	250.00	18.92	6.64	14.82	39.92	329.15	0.22	0.20	1.61	0.06	0.06	0.21	177.49	288.80	86.15	2.07	182.54	13.54	15.19	0.02
604	Бутерброд с колбасой	55.00	10.61	2.40	4.38	27.88	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.96	1.65	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	5.17	3.04	6.32	19.44	65.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	28.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	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	
851	Хлеб дарницкий	60.00	3.86	4.08	0.78	24.42	147.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	28.44	8.48	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00
618	Тарталет рубленные с соусом 60/50	110.00	33.73	7.92	5.48	11.03	116.46	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	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	0.08	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	98.54	33.72	0.88	99.45	3.76	0.16	0.09
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	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.06	26.33	1.24	194.00	5.67	0.51	0.01
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	180.00	9.52	10.50	7.83	51.54	325.18	0.26	0.14	0.00	0.03	0.74	0.09	16.06	245.92	165.82	5.57	322.42	2.79	4.89	0.02
738	Чай с лимоном М 377	200.00	2.63	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.60	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00