



Дата: 09.09.2019  
 Наименование:  
 Сазок  
 Возрастная группа: 12 лет и старше



Утвержден:  
 Директор ФЦО "Комбинат питания"  
 М.Н. Федотов  
 Дата: 09.09.2019

Меню

Завтрак

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мкг)	F		
910	Блюки овсяные 100 г (д/ш)	100.00	10.23	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	0.00	10.30	5.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
949	Запеканка из творога со струч. волокном М. 223 150/20	170.00	55.26	25.40	19.83	35.33	425.95	0.09	0.44	0.55	0.11	0.66	0.16	297.44	386.53	39.44	0.94	202.44	12.87	44.40	0.04	
735	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.63	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	
860	Бутерброд с маслом сливочным 40(10/9/1)	50.00	10.37	3.12	8.57	19.52	172.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.14	0.15	10.40	29.00	5.80	0.46	1.50	1.38	2.50	0.00	
585	Хлеб пшеничный	30.00	2.38	2.29	0.24	14.56	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00	

Обед

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мкг)	F	
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М. 234	100.00	19.45	7.66	5.91	11.85	137.08	0.08	0.04	0.81	0.04	2.57	0.01	45.00	102.83	9.77	0.42	50.04	2.84	1.08	0.00
25	Винегрет овощной (67)	100.00	12.97	1.54	10.11	6.96	129.98	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.85	41.08	18.53	0.77	111.19	3.05	0.27	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103	250.00	10.72	7.22	5.93	20.91	153.84	0.11	0.06	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	29.30	1.08	386.56	4.91	0.37	0.02
883	Пюре картофельное 220(10 М. 312	230.00	17.27	5.48	11.08	26.95	253.45	0.20	0.17	7.81	0.24	0.31	0.20	55.15	120.98	40.58	1.45	946.98	12.37	1.53	0.01
707	Компот из яблок 348	200.00	10.48	0.38	0.00	28.06	106.63	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
851	Хлеб пшеничный	40.00	2.44	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