



Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федотова
 Дата 21.03.2024

Меню

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

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 (мкг) | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | Se (мкг) | F | | |
| 900 | Кисель из ловидла | 200.00 | 7.72 | 0.07 | 0.00 | 28.92 | 109.81 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.05 | 5.36 | 1.28 | 0.21 | 70.07 | 0.00 | 0.08 | 0.00 |
| 362 | Бутерброд с сыром | 50.00 | 16.24 | 6.70 | 7.95 | 14.52 | 183.80 | 0.04 | 0.06 | 0.10 | 0.08 | 0.16 | 0.22 | 139.20 | 96.00 | 9.45 | 0.49 | 13.95 | 0.98 | 4.03 | 0.00 | |
| 885 | Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М 175 | 280.00 | 17.09 | 7.59 | 12.45 | 40.84 | 303.30 | 0.12 | 0.17 | 1.63 | 0.06 | 0.24 | 0.21 | 158.37 | 192.84 | 44.84 | 0.93 | 241.94 | 12.52 | 5.79 | 0.02 | |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.17 | 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 | |

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 (мкг) | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | Se (мкг) | F | |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 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 | 16.96 | 5.84 | 0.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 736 | Чай с лимоном М 377 | 200.00 | 2.63 | 0.16 | 0.03 | 15.20 | 59.18 | 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 |
| 816 | Биточки "Солнышко" с томатным соусом 50/50 | 100.00 | 33.81 | 12.39 | 5.95 | 9.07 | 210.93 | 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 |
| 602 | Макаронные изделия отварные М 309 | 180.00 | 7.26 | 7.01 | 5.85 | 36.07 | 235.79 | 0.06 | 0.02 | 0.00 | 0.03 | 0.98 | 0.09 | 4.88 | 45.49 | 8.12 | 0.95 | 81.81 | 0.92 | 0.06 | 0.00 |
| 429 | Салат из свежих овощей отварной М 52 | 100.00 | 4.59 | 1.35 | 6.08 | 7.87 | 91.05 | 0.02 | 0.04 | 9.80 | 0.00 | 2.73 | 0.00 | 35.15 | 40.85 | 20.90 | 1.33 | 0.00 | 6.85 | 0.88 | 0.00 |
| 711 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5 | 255.00 | 12.80 | 4.85 | 8.94 | 8.26 | 122.72 | 0.06 | 0.05 | 21.86 | 0.25 | 2.37 | 0.00 | 38.64 | 50.06 | 21.86 | 0.78 | 302.70 | 4.25 | 0.35 | 0.01 |