

Согласовано
Директор

[Handwritten signature]

Дата 22.02.2024



Утверждено
Директор ООО «Комбинат питания»
Дата 22.02.2024

Меню

Итого: 10 порций
Средняя группа 7 - 11 лет

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	
900	Кисель из повидла	200.00	7.72	0.07	0.00	28.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.05	5.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00
392	Бутерброд с сыром	50.00	17.50	6.70	7.95	14.62	183.60	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.45	13.95	0.95	4.03	0.00
720	Каша из риса и пшена с маслом М.175	210.00	16.20	6.18	11.62	33.36	281.22	0.10	0.14	1.30	0.08	0.21	0.20	127.36	156.39	38.40	0.77	195.33	10.05	4.73	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	6.00	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	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
736	Чай с лимоном М.377	200.00	2.77	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.64	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205.00	10.07	4.50	7.46	6.49	103.56	0.05	0.04	16.04	0.21	1.92	0.00	33.16	40.01	17.79	0.83	252.26	3.53	0.25	0.01
616	Биточки «Солнышко» сметанным с томатом соусом 50/50	100.00	33.38	12.39	5.95	9.07	210.63	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.29	0.00
670	Макаронные отварные М.309 200 гр	200.00	8.19	8.03	6.52	43.61	286.43	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
429	Салат из свеклы отварной М.52	60.00	2.41	0.81	3.65	4.72	54.63	0.01	0.02	6.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.30	0.00	3.99	0.40	0.00
651	Хлеб пшеничный	40.00	2.44	2.72	0.52	16.28	95.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00

Полдник

№ 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	
809	Каша рисовая вязкая с маслом д.ш. 190/5 №182	155.00	11.17	4.59	6.45	29.71	195.08	0.04	0.11	0.96	0.03	0.19	0.11	31.60	117.92	27.09	0.42	134.97	7.14	6.66	0.01
736	Чай с лимоном М.377	200.00	2.77	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.64	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
569	Хлеб пшеничный	30.00	2.38	2.28	0.24	14.58	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	1.60	0.00