



Согласовано:  
Директор  
Дата: 02.04.2022 г.

День: вторник  
Неделя: 1 неделя  
Сезон:  
Возрастная группа: 7 - 11 лет



Утверждаю:  
Директор ООО "Комбинат питания"  
М.Н. Федотова  
Дата: 02.04.2022 г.

Меню

Завтрак

| № рецеп | 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     |      |
| 718     | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом М_173 | 210.00        | 15.11   | 7.84            | 13.56 | 32.78    | 282.88                | 0.18         | 0.16 | 1.30 | 0.06 | 0.80 | 0.20    | 143.83               | 234.95 | 70.05 | 1.69 | 147.50  | 10.94    | 14.82 | 0.02 |
| 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 | 206.36  | 9.00     | 2.00  | 0.03 |
| 609     | Бутерброд с повидлом                            | 55.00         | 10.81   | 2.40            | 4.36  | 27.68    | 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     | 1.85  | 0.00 |
| 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

| № рецеп | 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    |      |
| 742     | Борщ из свежей капусты со сметаной 200/5        | 205.00        | 11.79   | 4.70            | 7.40 | 10.71    | 113.90                | 0.04         | 0.04 | 9.88 | 0.22 | 1.96 | 0.00    | 35.92                | 43.29  | 22.02  | 0.94 | 150.80  | 4.54     | 0.38 | 0.01 |
| 618     | Гёфтели 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 | 31.08   | 1.18     | 0.28 | 0.00 |
| 443     | Салат из моркови с изюмом М_66                  | 60.00         | 7.75    | 0.73            | 0.05 | 13.22    | 59.02                 | 0.04         | 0.04 | 3.45 | 0.90 | 0.22 | 0.00    | 18.63                | 33.92  | 20.23  | 0.53 | 59.67   | 2.25     | 0.10 | 0.04 |
| 746     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302 | 155.00        | 7.73    | 8.68            | 6.31 | 42.64    | 267.44                | 0.21         | 0.11 | 0.00 | 0.02 | 0.61 | 0.08    | 14.90                | 205.90 | 137.20 | 4.61 | 266.75  | 2.31     | 4.04 | 0.01 |
| 736     | 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 |
| 851     | Хлеб Дарницкий                                  | 60.00         | 3.66    | 4.08            | 0.78 | 24.42    | 147.00                | 0.03         | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00    | 6.30                 | 28.44  | 8.46   | 0.70 | 0.00    | 0.00     | 0.00 | 0.00 |

Полдник

| № рецеп | 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     |      |
| 782     | Запеканка из творога 100г (с 3-7 лет) №251 | 115.00        | 34.71   | 17.77           | 5.75 | 16.80    | 196.09                | 0.06         | 0.25 | 0.61 | 0.05 | 0.28 | 0.15    | 113.04               | 100.92 | 15.24 | 0.42 | 153.36  | 8.99     | 30.70 | 0.03 |
| 736     | 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 |
| 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     | 1.80  | 0.00 |