



Утвердил:
 ООО "Комбинат питания"
 М.И. Давыдов
 Дата 15.04.2019

Меню

Сезон: Весна
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Дата	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мкг					Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F		
401	Масло (подсолнечное) М-14	10.00	7.20	0.08	8.25	0.08	76.60	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.03	1.50	0.00	0.10	0.00
523	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	19.44	90.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.20	2.40	0.00
774	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) М-179	200.00	8.87	11.34	6.88	55.20	334.59	0.27	0.15	0.00	0.02	0.77	0.67	18.90	266.41	177.83	9.97	343.51	2.99	5.22	0.00
724	Кефир сгущенный М-382	200.00	8.71	3.87	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.03	0.01	0.05	125.12	116.36	31.00	0.98	206.90	6.00	2.00	0.00
210	Яблоко (подорожное)	100.00	10.23	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	0.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Дата	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мкг					Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F		
734	Чай с лимоном М-377	200.00	2.85	0.16	0.03	15.20	58.16	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
738	Салат из белокочанной капусты М-45	100.00	5.49	1.49	5.08	4.98	58.57	0.03	0.04	0.01	0.21	0.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.94	230.70	2.87	0.25	0.01
852	Пюре картофельное (с 2010) М-312	230.00	17.27	4.48	11.00	28.95	350.45	0.20	0.17	7.61	0.24	0.31	0.20	58.15	120.99	40.69	1.45	948.98	12.37	1.53	0.01
715	Рассольник Ленинградский со сметаной (с 2015)	265.00	13.75	5.64	9.02	18.91	184.44	0.10	0.09	7.04	0.28	0.41	0.00	21.40	74.85	26.25	0.97	345.25	4.85	2.24	0.00
862	Пюре тушенка в соусе М-290	100.00	26.23	16.68	19.51	2.95	191.74	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.00	16.86	6.99	1.61	0.06	20.06	1.18	0.23	0.00
854	Хлеб пшеничный	40.00	2.44	2.72	0.52	19.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.90	5.94	3.47	0.00	0.00	0.00	0.00