



Утверждаю  
 ООО "Комбинат питания"  
 М.Н. Редикова  
 Дата 27.02.2024

Меню

Возрастная группа 7 - 11 лет

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		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Na (мкг)	F	
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.56	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
948	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223 150гр	150.00	42.35	20.11	16.64	21.13	323.22	0.07	0.32	0.31	0.10	0.58	0.21	108.46	274.68	27.58	0.85	165.54	11.06	36.79	0.03
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.23	0.10	0.03	14.98	58.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
508	Бутерброд с повидлом	58.00	10.81	2.40	4.36	27.66	159.90	0.04	0.01	0.10	0.02	0.05	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.98	1.85	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100.00	9.27	0.40	0.40	9.80	45.00	0.00	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	6.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	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		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Na (мкг)	F	
456	Суп крестьянский с крупой М_98	200.00	6.26	4.72	6.52	11.42	110.70	0.04	0.03	14.40	0.13	1.88	0.00	12.80	40.00	16.60	0.52	174.94	2.47	1.41	0.01
982	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом М_50/50 у	100.00	25.19	8.34	10.66	10.41	156.53	0.01	0.01	0.67	0.03	1.46	0.00	10.19	8.68	3.67	0.16	31.08	1.18	0.26	0.00
739	Салат из белокочанной капусты М_45	60.00	2.35	0.39	3.05	5.39	52.64	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
844	Рис отварной М_304	200.00	13.98	4.91	8.14	47.63	268.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	4.34	0.57	0.00	32.21	126.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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	18.96	6.64	0.47	0.00	0.00	0.60	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		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Na (мкг)	F	
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.77	0.16	0.03	15.20	69.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.94	0.04	11.41	0.01	0.00	0.00
568	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	18.50	4.20	0.33	0.00	0.98	1.80	0.00
788	Омлет натуральный с маслом (С 3.7 ЛЕТ) №229	85.00	27.50	8.05	13.75	1.64	193.01	0.05	0.31	0.30	0.15	0.45	1.47	52.76	138.60	10.42	1.54	118.93	2.07	18.37	0.00