



Возрастная группа: 7 - 11 лет



Утверждаю:
 Директор ООО «Комбинат питания»
 13.03.2022 года
 Дата 01.03.2022

Меню

Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Na	Se	Ф
679	Каша полбяная с маслом М 200/10	210 00	16 05	9 40	11 95	37 09	297 69	0 03	0 13	1 30	0 06	0 10	0 20	121 18	92 07	13 80	0 12	147 50	9 30	2 10	0 02
697	Кофейный напиток с молоком М 379	200 00	8 19	3 30	2 73	24 96	146 30	0 04	0 15	1 30	0 02	0 00	0 05	120 00	80 00	14 00	0 10	146 00	9 00	2 00	0 02
569	Хлеб пшеничный	20 00	1 98	1 52	0 16	9 72	47 80	0 02	0 01	0 00	0 00	0 02	0 00	4 00	13 00	2 30	0 22	0 00	0 04	1 20	0 00
549	Мандарины порциями	100 00	21 60	0 30	0 30	8 10	45 00	0 05	0 03	39 00	0 01	0 20	0 00	35 00	17 00	11 00	0 10	158 00	0 30	0 10	0 18

Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Na	Se	Ф
429	Салат из свеклы отварной М 52	60 00	2 41	0 81	3 86	4 72	64 63	0 01	0 02	5 70	0 00	1 64	0 00	21 09	24 51	12 54	0 80	0 00	3 99	0 40	0 00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М 103	200 00	6 20	5 76	4 74	16 73	123 07	0 09	0 05	17 28	0 28	1 18	0 00	21 93	54 60	22 84	0 88	309 24	3 93	0 29	0 01
662	Птица тушеная в соусе М 290	100 00	29 24	15 68	19 51	2 95	191 74	0 01	0 01	0 06	0 01	0 97	0 03	18 69	9 96	1 81	0 05	30 68	1 16	0 28	0 00
704	Каша гречневая рассыпчатая М 302	180 00	9 52	10 50	7 83	91 54	325 16	0 28	0 14	0 00	0 03	0 74	0 09	18 00	248 92	165 82	5 57	322 42	2 79	4 89	0 02
721	Компот из свежих яблок М 342	200 00	6 19	0 16	0 16	27 87	108 96	0 01	0 01	1 60	0 00	0 18	0 00	4 00	3 20	0 80	0 40	111 20	0 60	0 12	0 00
861	Хлеб бараниный	40 00	2 44	2 72	0 52	13 28	98 00	0 02	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	4 20	18 98	6 54	0 47	0 00	0 00	0 00	0 00

Полдник

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Na	Se	Ф
622	Оладьи с повидлом №432	65 00	5 79	4 62	4 69	29 32	180 69	0 07	0 07	0 47	0 01	1 84	0 05	48 74	63 69	10 76	0 55	93 72	3 59	3 24	0 01
698	Яблоки свежие порциями	100 00	9 27	0 40	0 40	9 80	45 00	0 03	0 02	4 00	0 01	0 40	0 00	10 00	8 00	2 00	1 00	278 00	2 00	0 30	0 00
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 84	0 04	11 41	0 01	0 03	0 00