



Утверждаю  
 «Комбинат питания»  
 М.Д. Федотов  
 Дата 17.04.2024

Меню

День: среда  
 Неделя:  
 Сезон:  
 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
698	Яблоки свежие порциями	100.00	11.69	0.40	0.40	9.80	46.00	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
744	Зеленка из творога со сгущ.молоком М_223	160.00	48.71	22.27	17.27	31.72	376.08	0.08	0.40	0.50	0.10	0.67	0.14	266.31	326.94	36.10	0.82	176.39	11.16	38.70	0.04
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.47	0.16	0.03	15.20	69.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.64	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
669	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	19.60	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00
860	Бутерброд с маслом сливочным 40г(№1)	60.00	10.37	3.12	8.67	19.62	172.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.14	0.15	10.40	29.00	6.60	0.46	1.60	1.28	2.60	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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	200.00	8.18	6.78	4.74	16.73	123.07	0.09	0.05	17.28	0.26	1.18	0.00	21.96	64.60	22.64	0.86	308.24	3.93	0.29	0.01
719	Рыба припущенная с соусом М_227	100.00	26.67	9.82	3.03	3.33	82.22	0.06	0.02	1.00	0.06	0.39	0.00	34.84	99.94	2.86	0.11	48.98	1.33	0.29	0.01
861	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.62	0.00	98.00	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	0.00
706	Пюре картофельное 200гр 312	200.00	16.49	6.98	10.94	26.34	238.11	0.19	0.16	6.92	0.23	0.29	0.19	60.38	110.31	37.00	1.32	772.36	11.26	1.40	0.01
26	Винегрет овощной (6У)	60.00	7.83	0.92	6.06	4.11	77.93	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	16.39	24.66	11.12	0.46	66.69	1.83	0.16	0.00
707	Компот из яблок 348	200.00	9.69	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	16.87	26.68	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.06

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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
966	Пирожки печеные с картофелем из дрожжевого теста 70гр ПК	70.00	4.20	5.20	3.74	28.70	166.17	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
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.47	0.16	0.03	15.20	69.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.64	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100.00	11.69	0.40	0.40	9.80	46.00	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