



Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федотова
 Дата: 15.04.2021

Меню

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

Завтрак

№ рецепта	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
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	100.00	11.59	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
741	Каша молочная пшеничная с маслом 150/5 М_173	155.00	9.55	6.48	7.31	32.06	219.11	0.14	0.11	0.97	0.04	0.16	0.11	100.18	153.66	40.80	1.07	182.40	8.41	2.65	0.01
697	Кофейный напиток с молоком 379	200.00	8.82	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
669	Хлеб пшеничный	60.00	4.76	4.56	0.48	29.16	142.80	0.07	0.02	0.00	0.00	0.06	0.00	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	1.92	3.60	0.00
401	Масло (порциями) М_14	10.00	7.20	0.08	8.25	0.08	76.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00

Обед

№ рецепта	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
477	Суп картофельный с бобовыми М_102	200.00	8.02	7.27	6.77	15.64	142.38	0.18	0.05	8.91	0.20	1.93	0.00	24.02	69.86	27.88	1.61	181.68	3.46	2.31	0.00
851	Хлеб Дарницкий	30.00	1.83	2.04	0.39	0.00	73.50	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
616	Котлета "Аппетитная" с томатным соусом 50/50	100.00	37.69	7.63	8.34	1.07	136.68	0.01	0.00	0.00	0.09	0.76	0.09	6.01	16.36	9.95	0.45	4.45	0.18	0.09	0.00
870	Макаронные отварные М_309 200 гр	200.00	8.22	8.03	6.52	43.61	268.43	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
739	Салат из белокочанной капусты М_45	60.00	4.06	0.89	3.05	5.39	62.84	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
597	Чай с фруктовым соком	200.00	6.72	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Полдник

№ рецепта	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
821	Оладьи с повидлом 120/10 (с3-7 лет) №432	130.00	11.06	9.68	3.41	59.05	306.73	0.15	0.15	0.92	0.02	1.04	0.12	96.24	127.36	21.44	1.11	186.38	7.05	6.65	0.03
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.47	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
698	Яблоки свежие порциями	100.00	11.59	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