



Утверждаю:
 ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федотова
 Дата 14.01.2024

Меню

День: пятница
 Неделя: 1 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)	Se (мкг)	F	
610	Яблоки (порциями)	100.00	10.23	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
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302	155.00	9.12	8.68	6.31	42.64	266.46	0.21	0.11	0.00	0.02	0.61	0.08	14.90	205.90	137.20	4.61	266.75	2.31	4.04	0.01
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	19.20	5.75	5.97	0.00	90.00	0.01	0.08	0.17	0.06	0.13	0.24	220.00	125.00	8.75	0.25	22.00	0.00	3.63	0.00
724	Какао с молоком М_362	200.00	9.12	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	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)	Se (мкг)	F	
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	33.31	11.56	15.00	2.95	95.30	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.16	0.28	0.00
706	Пюре картофельное 200гр 312	200.00	16.02	4.24	10.94	26.34	220.37	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
702	Салат из белокочанной капусты_43	60.00	3.41	1.56	4.61	1.68	54.17	0.02	0.05	14.82	0.02	1.76	0.16	19.72	30.09	9.11	0.52	143.75	0.94	2.37	0.00
749	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5	205.00	11.49	4.67	7.55	13.57	124.61	0.08	0.05	6.04	0.23	1.94	0.00	17.98	60.32	21.08	0.78	278.32	3.97	1.80	0.00
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.73	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	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	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00