

Согласовано
Директор

Handwritten signature

Дата: 19.12.2023



День: пятница
Неделя: 1-я неделя
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше



Утверждено
«Комбинат питания»
М.Н. Федотова
Дата: 129 декабря 2023г

Меню

Завтрак

№ рец.	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)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
610	Яблоки порционными	100.00	10.22	0.40	0.40	9.00	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	0.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) №179	200.00	10.68	11.24	6.88	55.26	333.63	0.27	0.15	0.00	0.02	0.77	0.07	18.93	265.41	177.83	5.97	345.51	2.99	5.22	0.02
402	Сыр порционными 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	Качар с молоком М_382	200.00	9.12	3.97	3.42	28.08	143.00	0.04	0.18	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

№ рец.	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)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.73	0.16	0.16	27.67	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.15	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
651	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
25	Винегрет «Звонкой» (БТ)	100.00	8.18	1.34	10.11	8.66	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.83	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
115	Рапсовый салат Ленинградский со сметаной 250/5	255.00	13.64	4.65	9.02	16.91	147.80	0.10	0.06	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.65	26.25	0.91	345.25	4.85	2.24	0.00
662	Птица тушеная в соусе М_290	100.00	33.31	11.56	16.00	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	1.18	0.28	0.00
683	Пюре картофельное 220/10 М_312	230.00	16.30	4.65	11.09	28.95	234.16	0.20	0.17	7.61	0.24	0.31	0.20	55.15	120.99	40.68	1.45	848.98	12.37	1.53	0.01