



Утверждаю:  
М.Д. Федотов  
Дата 01.07.2022

**Меню**

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

**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	
500	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
770	Каша гречневая рассыпчатая с маслом/с 3-7 лет/№179	200.00	10.68	11.24	6.88	95.26	333.63	0.27	0.15	0.00	0.02	0.77	0.07	18.93	268.41	177.83	5.97	348.51	2.99	6.22	0.02
402	Сыр (порциями) М 15	25.00	19.20	5.75	6.97	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 382	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	8.00	2.00	0.03
610	Яблоки (порциями)	100.00	10.23	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	6.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	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	
883	Пюре картофельное 220/10 М 312	230.00	16.75	4.66	11.09	29.95	234.16	0.20	0.17	7.61	0.24	0.31	0.20	55.15	120.99	40.66	1.46	848.99	12.37	1.53	0.01
721	Компот из свежих яблок М 342	200.00	6.73	0.16	0.16	27.67	108.90	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.60	0.40	111.20	0.60	0.12	0.00
702	Салат из белокочанной капусты 43	100.00	5.60	2.59	7.68	3.14	90.28	0.04	0.09	24.70	0.04	2.93	0.26	32.67	50.15	15.18	0.87	239.58	1.57	3.96	0.01
715	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255.00	14.15	4.95	9.02	19.91	147.80	0.10	0.06	7.54	0.26	2.41	0.00	21.40	74.65	26.25	0.97	345.26	4.85	2.24	0.00
662	Птица, тушенная в соусе М 260	100.00	33.31	11.56	15.00	2.95	95.30	0.01	0.01	6.08	0.01	0.97	0.03	16.89	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
651	Хлеб пшеничный	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