

074



Утверждено:
Директор Комбината питания
М.И. Салотин
05.05.2024

Меню

День: четверг
Неделя: 2 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	F	
391	Макаронные изделия 230 гр М_309	230.00	8.82	8.05	8.82	49.20	296.03	0.08	0.03	0.00	0.03	1.25	0.10	8.03	58.46	10.49	1.23	105.33	1.18	0.07	0.00
398	Яблочки сникерс порционные	100.00	11.59	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	0.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	279.00	2.00	0.30	0.00
369	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	16.44	85.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	3.90	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
403	Булочка с повидлом	55.00	10.81	2.40	4.36	27.68	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.90	0.80	0.75	5.95	1.85	0.00
724	Каша с молоком М_352	200.00	8.94	3.87	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.31	0.06	125.12	116.20	31.00	0.08	208.36	3.00	2.00	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	F	
703	Борщ с капустой с картофелем по сметанной 250г	255.00	15.27	5.02	8.93	14.37	138.91	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.06	29.33	1.24	194.00	3.87	0.51	0.01
393	Плов из риса 210гр	200.00	34.19	15.31	22.83	2.89	378.70	0.01	0.01	3.79	0.26	4.96	0.00	11.80	16.91	8.51	0.32	16.06	0.90	0.07	0.01
707	Компот из яблок 348	200.00	9.89	0.36	0.00	28.08	106.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.80	194.87	0.00	0.12	0.00
83	Хлеб диетический	80.00	3.05	3.40	0.85	0.00	122.90	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
729	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	8.77	1.48	5.08	8.98	88.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01