



Утверждено:  
"Комбинат питания"  
М.Н. Белогор  
04.04.2022

Меню

Дата: среда  
Неделя: 1 неделя  
Сезон:  
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Вес порция, 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	
666	Хлеб пшеничный	30.00	2.52	2.26	0.24	14.56	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00
690	Яблоко свежее порциями	100.00	12.95	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
733	Бутерброд с маслом сливочным М.1	40.00	12.60	2.38	5.49	14.66	148.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.96	1.80	0.00
946	Запеканка из творога со сгущ. молоком М.223 150/20	170.00	62.33	25.40	19.83	36.33	425.95	0.09	0.44	0.55	0.11	0.66	0.16	397.44	369.53	39.44	0.84	202.44	12.97	44.40	0.04
726	Чай с лимоном М.377	200.00	2.73	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

Обед

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Вес порция, 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	
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.58	2.72	0.52	16.28	96.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.80	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
989	Хлеб пшеничный	20.00	1.86	1.52	0.16	9.72	47.80	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.94	1.20	0.00
730	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М.234	100.00	17.86	7.66	5.91	11.85	137.06	0.06	0.04	0.61	0.04	2.57	0.01	45.00	102.83	8.77	0.42	58.06	2.84	1.08	0.00
29	Винегрет овощной (67)	100.00	9.51	1.54	10.11	6.86	129.88	0.06	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	26.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М.103	250.00	13.12	7.22	5.83	20.91	153.84	0.11	0.06	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.06	386.55	4.81	0.37	0.02
706	Пюре картофельное 200г 312	200.00	25.27	5.86	10.94	26.34	238.11	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
707	Компот из узюков 348	200.00	9.30	0.36	0.00	26.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	184.57	0.00	0.12	0.05