



Утверждено
 ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Давыдов
 Дата 06.09.2024

Меню

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

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мкг)	F	
																					К
658	Яблоко свежее порезанное	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
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.38	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	1.25	2.40	0.00
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом, 3-7 лет №179	205.00	11.00	11.52	7.05	58.64	342.95	0.28	0.15	0.00	0.02	0.79	0.08	19.40	273.07	182.28	6.12	354.15	3.07	6.38	0.02
401	Масло (подсолнечное) М. 14	10.00	10.08	0.08	8.25	0.08	75.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
724	Квас с молоком М. 382	200.00	9.50	3.87	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.88	206.36	9.00	2.00	0.03

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мкг)	F	
																					К
699	Жаркое по-домашнему (1) М. 259	200.00	38.34	18.84	23.01	21.31	319.67	0.11	0.08	8.11	0.13	3.27	0.00	16.06	76.57	30.55	1.26	527.52	6.36	0.54	0.00
736	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.73	0.16	0.03	18.20	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
661	Хлеб Дарницкий	40.00	2.58	2.72	0.52	18.28	96.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.80	5.94	0.00	0.00	0.00	0.00	
669	Хлеб пшеничный	20.00	1.58	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
736	Салат из запеченной капусты М. 45	100.00	4.72	1.48	3.05	8.98	88.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.98	16.42	0.54	236.70	2.67	0.25	0.01
716	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255.00	15.90	5.64	9.02	18.91	164.44	0.10	0.06	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.85	26.25	0.97	345.25	4.65	2.24	0.00