

Согласовано
Директор

Дата



Утверждено
ООО "Комбинат питания"
М.Н. Федотов
Дата 20.08.2023

Меню

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

Завтрак

№ рецеп. блюда	Наименование	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	I (мкг)	Se (мкг)	F	
568	Хлеб пшеничный	40.00	3.36	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	23.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00	
398	Яблоки свежие	100.00	13.80	0.40	0.40	13.81	0.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
773	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) №179	205.00	10.86	11.52	7.05	56.84	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	5.35	0.02	
401	Масло (порциями) № 14	10.00	10.00	0.08	8.25	0.08	78.80	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	Кефир с маслом № 382	200.00	9.10	3.97	3.42	28.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03	

Обед

№ рецеп. блюда	Наименование	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	I (мкг)	Se (мкг)	F
993	Жаркое по-домашнему (1) № 259	200.00	35.16	15.03	18.97	21.31	242.15	0.11	0.08	8.11	0.13	3.27	0.00	16.09	76.57	30.55	1.28	527.52	6.38	0.54	0.00
738	Чай с лимоном № 377	200.00	2.59	0.16	0.03	15.20	59.18	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
85	Хлеб Гварницкий	40.00	2.53	2.72	0.52	18.28	98.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	15.80	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
568	Хлеб пшеничный	20.00	1.68	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
739	Салат из белокочанной капусты № 45	100.00	4.69	1.48	5.08	8.98	88.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.86	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
716	Рассольник Ленинградский со сметаной № 50/5	255.00	13.88	5.64	9.02	16.91	164.44	0.10	0.08	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.65	26.25	0.97	345.25	4.85	2.24	0.00