



Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федотов
 Дата 17.08.2024

Меню

День: вторник
 Неделя: 1 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 7 - 11 лет

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		В1	В2	С	А	Е	В (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом М 173	210.00	18.48	7.84	13.56	32.78	282.98	0.18	0.16	1.30	0.06	0.80	0.20	143.83	234.95	70.05	1.69	147.50	10.94	14.82	0.02
724	Какао с молоком М 382	200.00	9.10	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	9.00	2.00	0.03
609	Бутерброд с овсянкой	55.00	12.42	2.40	4.38	27.68	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.36	3.04	0.32	19.44	95.20	0.06	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

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		В1	В2	С	А	Е	В (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
742	Борщ из свежей капусты со сметаной 230/5	205.00	11.07	4.70	7.40	10.71	113.90	0.04	0.04	9.88	0.22	1.96	0.00	35.92	43.29	22.02	0.94	150.80	4.54	0.38	0.01
618	Тестали рубленые с соусом 60/50	110.00	33.99	7.92	5.48	11.03	119.45	0.01	0.01	1.34	0.00	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М 302	155.00	9.48	8.88	6.31	42.84	237.44	0.21	0.11	0.00	0.02	0.81	0.08	14.90	205.90	137.20	4.61	266.75	2.31	4.04	0.01
736	Чай с лимоном М 377	200.00	2.59	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
861	Хлеб Дарницкий	60.00	3.88	4.08	0.78	24.42	147.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	28.20	8.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
569	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
595	Мандарины порционными	100.00	21.00	0.80	0.00	8.10	40.00	0.00	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15
430	Салат из моркови с яблоками М 59	60.00	4.74	0.64	9.11	5.46	29.30	0.03	0.03	2.85	0.00	0.24	0.00	13.65	25.95	17.40	0.47	41.70	2.55	0.09	0.02

Полдник