



утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федотова
 Дата 20.09.2024

Меню

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

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	Se	F	
724	Каша из маюльсы М 302	200.00	9.10	3.97	3.42	70.04	147.00	0.04	0.01	1.33	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03	
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.36	3.04	0.32	16.44	51.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	2.00	28.00	5.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00	
991	Ягоды свежие	100.00	10.80	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
401	Молоко (стерилизованное) М 14	10.00	10.00	0.08	6.26	0.08	76.89	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	
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом М 302	155.00	9.48	8.08	6.31	42.64	267.44	0.21	0.11	0.00	0.02	0.01	0.06	14.90	205.90	137.20	4.61	266.75	2.31	4.04	0.01	

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	Se	F
996	Жаркое под домашнему (1) М 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	1.26	527.52	6.36	0.54	0.00
736	Чай с лимоном М 377	200.00	2.59	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.30	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
651	Хлеб саржирный	40.00	2.58	2.72	0.52	16.28	56.00	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
589	Хлеб пшеничный	20.00	1.68	1.52	0.16	8.12	27.60	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 М 46	60.00	2.81	0.89	3.05	6.39	52.84	0.02	0.00	21.60	0.12	1.36	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
745	Расовыйник Ленинградский со сметаной М 3015	205.00	11.37	5.23	7.56	13.57	132.30	0.08	0.05	0.04	0.03	1.84	0.00	17.98	60.32	21.08	0.78	276.32	3.97	1.80	0.00