



Утверждаю
 Директор ООО «Комбинат питания»
 М. И. Родотев
 Дата 29.09.2017

Меню

День: вторник
 Неделя: 2 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 7-11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	F	
566	Хлеб пшеничный	20.00	1.64	0.16	0.11	61.00	0.02	0.01	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.84	1.20	0.00	
696	Чай с сахаром	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
546	Запеканка творожная со сметанным соусом М. 223 М. 373	150.00	15.04	16.04	21.13	323.22	0.27	0.10	0.31	0.10	0.50	0.21	198.46	274.68	27.58	0.85	185.54	11.06	36.79	0.03
726	Чай с сахаром М. 376	200.00	0.13	0.03	14.09	53.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
606	Бульбурд с повидлом	65.00	2.45	4.38	27.88	159.90	0.04	0.01	0.10	0.02	0.05	0.03	10.00	32.80	5.60	0.80	0.75	0.95	1.95	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	F	
826	Котлеты рыбные из филе птицы со сметанным соусом М. 370	100.00	1.52	12.36	11.59	183.74	0.01	0.01	0.27	0.03	1.46	0.00	10.16	8.68	3.27	0.76	31.08	1.18	0.28	0.00
874	Рис отварной 200 гр М. 324	200.00	4.81	8.14	47.81	209.70	0.03	0.03	0.20	0.04	0.98	0.14	3.48	82.32	25.60	0.80	56.79	1.01	12.96	0.00
736	Смесь сухофруктов М. 349	200.00	3.57	0.00	33.21	128.05	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
86	Хлеб пшеничный	40.00	2.72	0.32	18.26	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.80	5.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
556	Хлеб пшеничный	20.00	1.36	0.16	9.13	49.00	0.02	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.84	1.20	0.00
596	Макаронные изделия	100.00	1.66	0.30	8.10	40.00	0.02	0.01	0.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	159.00	0.30	0.10	0.15
736	Салат из белокочанной капусты М. 42	90.00	3.03	0.39	5.94	20.00	0.02	0.02	0.00	0.12	1.30	0.00	24.34	17.98	6.65	0.93	142.02	1.72	0.16	0.03
456	Суп картофельный с крупой М. 95	200.00	1.11	6.52	11.42	110.70	0.04	0.03	0.14	0.18	0.80	0.00	18.80	40.08	16.60	0.52	174.84	2.47	1.41	0.01

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	F	
786	Смлет натуральное с яблоком (С. 3-3 П. 67) М. 226	85.00	1.17	1.64	18.01	60.01	0.05	0.03	0.30	0.19	0.45	1.47	62.76	138.60	10.42	1.54	118.93	2.07	15.97	0.00
736	Чай с сахаром М. 377	200.00	0.00	0.00	16.20	68.16	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
566	Хлеб пшеничный	38.00	2.31	0.24	14.98	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.98	1.60	0.00