

Согласовано  
Директор

Дата: 20.09.2024



Утверждаю:  
СОО «Комбинат питания»  
М. Н. Федотова  
Дата: 20.09.2024

Меню

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

Завтрак

№ рецеп.	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 (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se	F
724	Кефир с молоком М. 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	118.20	31.00	0.98	206.38	9.00	2.00	0.03
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	25.00	5.66	0.44	0.00	1.26	2.40	0.00
569	Яблоко свежее	100.00	10.60	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
601	Масло (порцики) М. 14	10.00	10.00	0.08	6.25	0.09	76.80	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
749	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М. 302	155.00	9.48	6.88	5.31	42.84	267.44	0.21	0.11	0.00	0.02	0.61	0.08	14.90	205.90	137.20	4.61	256.75	2.31	4.04	0.01

Обед

№ рецеп.	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 (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se	F
909	Жаркое подомашнему (У) М. 259	200.00	35.16	15.03	18.97	21.31	242.15	0.11	0.06	9.11	0.13	3.27	0.00	18.09	76.57	30.55	1.26	527.52	6.36	0.54	0.00
735	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.59	0.16	0.03	15.20	59.15	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
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.58	2.72	0.52	18.28	68.00	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
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.88	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 М. 45	60.00	2.81	0.80	3.05	5.39	52.84	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
749	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5	205.00	11.37	5.23	7.55	13.57	135.30	0.29	0.05	6.04	0.23	1.94	0.00	17.98	60.32	21.08	0.78	278.32	3.97	1.80	0.00