



Утверждаю:
 ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федотова
 Дата 16.01.2024

Меню

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

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
401	Масло (порциями) М. 14	10.00	7.20	0.08	8.25	0.08	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
588	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	19.44	85.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) №179	200.00	8.87	11.24	8.88	56.26	334.56	0.27	0.15	0.00	0.02	0.77	0.07	18.93	286.41	177.63	6.97	345.51	2.96	5.22	0.02
724	Какао с молоком М. 382	200.00	8.71	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	206.38	9.00	2.00	0.03
610	Яблоки (порциями)	100.00	9.27	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	276.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рец	Наименование блюда	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
736	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.77	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
739	Салат из белокожанной капусты М. 45	100.00	3.50	1.48	5.08	8.98	88.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
883	Пюре картофельное 220/10 М. 312	230.00	18.75	6.48	11.09	28.95	253.45	0.20	0.17	7.81	0.24	0.31	0.20	55.15	120.90	40.68	1.45	248.98	12.37	1.53	0.01
715	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255.00	13.60	5.64	9.02	16.91	164.44	0.10	0.06	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.65	26.25	0.97	345.25	4.85	2.24	0.00
662	Птица тушеная в сметанном соусе М. 290	100.00	33.34	11.58	15.00	2.95	110.71	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	18.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
651	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	16.28	96.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00