



Утверждаю:
 ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федотова
 Дата: 21.01.2024

Меню

День: среда
 Неделя: 2 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

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)	Se (мкг)	F	
508	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	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
332	Бутерброд с сыром	80.00	17.50	6.70	7.95	14.62	163.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.95	4.03	0.00
717	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173	210.00	16.14	8.74	12.49	43.87	322.28	0.19	0.15	1.30	0.06	0.25	0.20	134.54	207.40	54.94	1.46	245.00	11.25	3.45	0.02
597	Чай с фруктовым соком	200.00	6.72	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
608	Яблоки свежие порциями	100.00	10.23	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	278.00	2.00	0.30	0.00

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)	Se (мкг)	F	
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом М_103	200.00	9.00	5.78	4.74	16.73	123.07	0.09	0.05	17.28	0.25	1.18	0.00	21.98	54.60	22.64	0.88	309.24	3.93	0.29	0.01
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.82	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
706	Пюре картофельное 200гр_312	200.00	16.02	6.88	10.94	26.34	238.11	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	90.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
25	Винегрет овощной (67)	100.00	8.27	1.54	10.11	6.86	129.89	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	26.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
732	Котлеты рыбные с томатом соусом 50/50 М_234	100.00	18.99	7.54	5.02	10.95	119.61	0.06	0.04	0.62	0.03	2.54	0.03	45.28	102.07	8.82	0.40	37.53	2.62	1.00	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	15.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00