



Сотласовано
 Директор
Л. И. Федотова
 Дата: 01.02.2024



Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.И. Федотов
 Дата: 01.02.2024

Меню

День: понедельник
 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
810	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	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
741	Каша молочная пшеничная с маслом М. 173	155.00	9.50	6.48	7.31	32.06	219.11	0.14	0.11	0.97	0.04	0.16	0.11	100.16	153.66	40.80	1.07	182.40	8.41	2.55	0.01
697	Кофейный напиток с молоком М. 376	200.00	6.19	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
669	Хлеб пшеничный	60.00	4.75	4.56	0.48	29.16	142.80	0.07	0.02	0.00	0.00	0.06	0.00	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	1.92	3.60	0.00
401	Масло (порциями) М. 14	10.00	7.20	0.06	6.25	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

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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
616	Котлета "Аппетитная" с томатным соусом М. 50/50	100.00	37.55	7.63	8.34	1.07	138.68	0.01	0.00	0.00	0.00	0.76	0.00	6.01	16.36	9.95	0.45	4.45	0.18	0.09	0.00
477	Суп картофельный с бобовыми М. 102	200.00	6.32	7.27	6.77	15.64	142.36	0.16	0.05	8.91	0.20	1.93	0.00	24.02	69.86	27.68	1.61	181.66	3.46	2.31	0.00
870	Макаронные отварные М. 309 200 гр	200.00	8.17	6.03	6.52	43.61	268.43	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
739	Салат из белокочанной капусты М. 46	60.00	2.10	0.89	3.05	6.39	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
507	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
651	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.96	6.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00

Полдник

№ рецеп.	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
821	Оладьи с повидлом 120/10 (с3-7 лет) №432	130.00	10.98	9.68	3.41	59.05	306.73	0.15	0.15	0.92	0.02	1.04	0.12	96.24	127.36	21.44	1.11	186.38	7.05	6.65	0.03
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
698	Яблоки свежие 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