



Утверждено
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Басаров
 Дата 29.01.2002

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

Меню

Завтрак

№ рецептура	Наименование порции	Вес порции, г	Пищевая ва-л, г			Энерг. ценность, ккал	Витаминные м-р															
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E (мкг)	D	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Sa	Se	F		
698	Пюре из картофеля с морковью	100.00	9.27	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	1.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	0.278	0.00	2.00	0.30	0.00
744	Запеканка из творога со сметаной	150.00	47.44	22.27	17.27	31.72	375.06	0.08	0.40	5.00	10.57	0.14	296.31	528.94	95.10	0.82	179.39	11.68	38.70	0.04		
738	Салат с яблоком	200.00	2.77	0.16	0.03	15.20	69.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.64	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00	
860	Вутерброд с маслом	50.00	10.37	3.12	8.57	19.52	172.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.14	0.15	10.40	29.00	5.60	0.46	1.50	1.28	2.50	0.00	

Обед

№ рецептура	Наименование порции	Вес порции, г	Пищевая ва-л, г			Энерг. ценность, ккал	Витаминные м-р															
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E (мкг)	D	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Sa	Se	F		
476	Картофельный салат с морковью	200.00	8.44	5.78	4.74	18.73	123.07	0.09	0.05	1.28	0.20	1.80	0.00	21.96	64.60	22.64	0.26	0.29	2.4	3.93	0.29	0.01
716	Рыба тушеная с соусом	100.00	25.52	9.82	3.03	3.33	62.22	0.06	0.02	1.00	0.05	0.39	0.00	34.94	89.94	2.65	0.11	49.90	1.33	0.29	0.01	
704	Суп со свежими овощами	200.00	16.02	5.86	10.94	26.34	238.11	0.19	0.15	6.92	0.23	0.26	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	77.2	35.11	29.1	4.0	0.01
25	Винегрет	60.00	4.90	0.82	8.06	4.11	77.60	0.03	0.02	7.77	0.13	7.92	0.00	15.30	24.65	11.12	0.46	66.09	1.83	0.16	0.00	
707	Компот из яблок	200.00	10.12	0.36	0.00	28.08	108.83	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	15.87	25.59	8.53	0.80	164.67	0.00	0.12	0.05		
851	Кисель	40.00	2.44	2.72	0.62	18.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.99	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00		

№ рецептура	Наименование порции	Вес порции, г	Цена, руб/кг	Пищевая ва-л, г			Энерг. ценность, ккал	Витаминные м-р														
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E (мкг)	D	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Sa	Se	F	
965	Пюре из картофеля с морковью	70.00	4.20	5.20	3.74	28.70	186.17	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	
738	Салат с яблоком	200.00	2.77	0.16	0.03	15.20	69.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.64	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00	
859	Пюре из картофеля с морковью	100.00	9.27	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	1.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	0.278	0.00	2.00	0.30	0.00