



Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.И. Федотова
 Дата 26.01.2024

Меню

День пятница
 Неделя 1 неделя
 Сезон
 Возрастная группа 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	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 (порция) 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
610	Яблоки (порция)	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	278.00	2.00	0.30	0.00
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150г5 М_302	155.00	7.72	6.68	6.31	42.64	297.44	0.21	0.11	0.00	0.02	0.61	0.08	14.90	205.90	137.20	4.61	266.75	2.31	4.04	0.01
724	Кавал с молоком М_382	200.00	8.71	3.97	3.42	26.88	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03
669	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

Обед

№ рецепта	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)	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
749	Раволиник Ленинградский со сметаной 200г5	205.00	11.05	5.23	7.55	17.57	138.30	0.08	0.05	6.04	0.23	1.94	0.00	17.98	60.32	21.06	0.78	278.32	3.97	1.80	0.00
662	Птица тушенная в соусе М_290	100.00	35.80	15.68	19.51	2.95	136.81	0.01	0.01	0.05	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
706	Пюре картофельное 200гр 312	200.00	16.02	5.68	10.94	26.34	238.11	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	50.36	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
702	Салат из белокочанной капусты 43	60.00	3.41	1.56	4.61	1.88	54.89	0.02	0.05	14.82	0.02	1.76	0.16	19.72	30.09	9.11	0.52	143.75	0.94	2.37	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	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00

Полдник

№ рецепта	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)	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
609	Хлеб пшеничный	30.00	2.36	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00
616	Сметанат натуральный 135 гр	130.00	43.57	12.25	22.68	2.37	264.08	0.07	0.47	0.42	0.30	0.71	2.28	92.84	210.24	15.52	2.36	177.92	2.88	29.04	0.01