



Утверждено:
 ООО "Комбинат питания"
 М. Н. Седогору
 Дата 27.01.2024

Меню

День: среда
 Неделя: 1 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

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 (мг)	Se (мкг)	F	
910	Яблоко свежее 100 г (даль)	100,00	9,27	0,40	0,40	9,60	45,00	0,03	0,02	4,00	0,01	0,40	0,00	10,00	6,00	2,00	1,00	278,00	2,00	0,30	0,00
949	Запеканка из творога со сгущ. молоком М 223 150/20	170,00	54,06	25,40	19,83	35,33	425,95	0,09	0,44	0,55	0,11	0,66	0,15	297,44	369,53	39,44	0,94	202,44	12,87	44,40	0,04
735	Чай с лимоном М 377	200,00	2,77	0,18	0,03	15,20	58,18	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	2,00
850	Бутерброд с маслом сливочным 40/10(№1)	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	0,48	1,50	1,28	2,50	0,00
509	Хлеб пшеничный	30,00	2,38	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

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 (мг)	Se (мкг)	F	
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М 234	100,00	18,80	7,66	5,91	11,85	137,08	0,06	0,04	0,61	0,04	2,57	0,01	45,00	102,83	8,77	0,42	50,08	2,64	1,08	0,00
26	Винегрет овощной (67)	100,00	8,27	1,54	10,11	6,88	128,88	0,05	0,04	12,95	0,22	4,54	0,00	25,85	41,08	18,53	0,77	111,15	3,05	0,27	0,00
476	Суп картофельный с макаронными изделиями М 103	250,00	10,55	7,22	5,83	20,91	153,84	0,11	0,06	21,60	0,32	1,48	0,00	27,45	68,25	28,30	1,05	386,55	4,91	0,37	0,02
680	Корн картофельное 220/10 М 312	230,00	16,75	6,48	11,09	28,95	253,45	0,20	0,17	7,61	0,24	0,31	0,20	55,15	120,90	40,68	1,45	848,98	12,37	1,53	0,01
707	Компот из яблок 348	200,00	10,12	0,36	0,00	28,06	108,83	0,03	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	15,87	25,59	8,33	0,60	164,67	0,00	0,12	0,05
661	Хлеб Дарницкий	40,00	2,44	2,72	0,52	18,28	98,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	18,90	5,64	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00