



Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.П. Федотова
 Дата 13.10.2022

Меню

Пель - четверг
 Неделю - 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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F	
889	Хлеб пшеничный	40.00	3.36	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	8.00	28.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
890	Булочка с сыром	50.00	16.30	8.70	7.95	14.62	163.90	0.04	0.06	0.10	0.06	0.18	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.98	4.03	0.00	
895	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М. 175	260.00	21.77	7.50	12.45	40.94	305.30	0.12	0.17	0.63	0.00	0.24	0.21	158.37	192.84	44.64	0.93	241.94	12.52	6.79	0.02	
896	Кисель из повидла	200.00	7.45	0.07	0.00	28.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.05	5.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
874	Рис отварной 200 гр М. 304	200.00	17.35	4.91	8.14	47.83	268.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	26.56	0.89	56.79	1.01	10.96	0.00
786	Чай с лимоном М. 31	200.00	2.65	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.50	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
851	Хлеб сардинский	40.00	2.58	2.72	0.52	16.28	95.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.00	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
899	Хлеб пшеничный	20.00	1.68	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.30	0.64	1.20	0.00
815	Булочки с маком с глазным соусом 50/50	100.00	33.22	12.38	5.96	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.08	1.16	0.28	0.00
877	Салат из свеклы с пармезаном М. 32	100.00	4.43	2.9	6.08	7.87	81.06	0.02	0.04	3.50	0.00	2.73	0.00	36.15	40.95	20.80	1.33	0.00	8.65	0.66	0.00
711	Дол из свеклы капусты с картофелем со сметаной 250/5	255.00	11.66	4.85	8.94	8.26	122.72	0.03	0.05	21.86	0.25	2.37	0.00	38.64	50.06	21.86	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01