



Утверждаю
 Директор ООО «Комбинат питания»
 М.П. Федотова
 Дата 04.10.2024

Меню

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	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
565	Хлеб пшеничный	40.00	1.36	1.04	3.32	15.44	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
950	Яблоки сладкие	100.00	8.40	0.40	0.40	13.81	0.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
770	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (3-7 лет) №179	205.00	11.00	11.52	7.05	56.64	342.95	0.29	0.15	0.00	0.02	0.75	0.08	15.40	273.07	182.28	6.12	354.15	3.07	5.35	0.02
40	Масло (порциями) М 14	10.00	10.08	0.08	3.25	0.08	75.60	0.00	0.01	0.00	0.04	0.13	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
724	Кефир с маслом М 382	200.00	8.96	3.87	3.42	25.08	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

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	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
998	Жаркое по-домашнему (1) М 259	200.00	35.14	15.03	18.97	21.31	742.15	0.11	0.08	8.11	0.13	3.27	0.00	16.09	76.57	30.55	1.28	527.52	6.36	6.54	0.00
738	Чай с лимоном М 377	200.00	2.65	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
85	Хлеб Дарницкий	40.00	2.58	2.72	0.52	16.29	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.80	5.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
562	Хлеб пшеничный	20.00	1.68	1.52	0.18	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
735	Салат из белокожанной капусты М 45	100.00	3.92	1.48	5.08	8.98	88.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	18.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.31
715	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255.00	15.72	5.64	9.02	16.91	164.44	0.10	0.06	7.54	0.25	2.41	0.00	21.40	74.65	26.25	0.97	345.25	4.85	2.24	0.00