

Согласовано

Директор

Дата



Утверждаю

Директор ООО "Комбинат питания"

М.И. Федотов

Дата 08.10.2021

Меню

День недели

Месяц

Сезон

Возрастная группа

Завтрак

| № рецепта | Наименование блюда | Вес порции | Цена | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-----------|---|------------|-------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|------|------|------|---------|----------------------|--------|-------|------|---------|----------|-------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Е | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | Se (мкг) | F | |
| 609 | Бутерброд с повидлом | 55.00 | 12.16 | 7.40 | 4.36 | 27.68 | 159.80 | 0.04 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 0.08 | 0.08 | 10.00 | 22.80 | 5.60 | 0.60 | 0.75 | 0.96 | 1.85 | 0.00 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 4.20 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 | 0.00 | 1.60 | 3.00 | 0.00 |
| 909 | Яблоки свежие | 100.00 | 9.40 | 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 |
| 948 | Запеканка из творога со сметаной М 223 180/20 | 200.00 | 71.62 | 30.00 | 26.12 | 30.20 | 491.61 | 0.10 | 0.48 | 0.48 | 0.16 | 0.63 | 0.29 | 303.72 | 412.77 | 41.31 | 1.23 | 292.71 | 17.26 | 55.01 | 0.05 |
| 728 | Чай с сахаром М 376 | 200.00 | 1.29 | 0.10 | 0.03 | 14.99 | 58.85 | 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 |

Обед

| № рецепта | Наименование блюда | Вес порции | Цена | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-----------|--|------------|-------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|-------|------|------|---------|----------------------|-------|-------|------|---------|----------|-------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Е | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | Se (мкг) | F | |
| 479 | Котлеты рубленные из филе птицы со сметанным соусом с томатом соусом 50/50 | 100.00 | 29.90 | 9.92 | 12.16 | 11.89 | 180.74 | 0.01 | 0.01 | 0.67 | 0.03 | 1.46 | 0.00 | 10.19 | 8.65 | 3.67 | 0.18 | 31.08 | 1.18 | 0.28 | 0.00 |
| 574 | 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 | 82.82 | 26.56 | 0.69 | 56.79 | 1.01 | 10.96 | 0.00 |
| 730 | Компот из смородины сушеной М 349 | 200.00 | 5.31 | 0.97 | 0.00 | 32.21 | 126.05 | 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 |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 40.00 | 2.56 | 2.72 | 0.92 | 16.28 | 98.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 18.80 | 5.64 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 565 | Хлеб пшеничный | 20.00 | 1.68 | 1.52 | 0.16 | 9.72 | 47.80 | 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 |
| 738 | Салат из белоочанной капусты М 45 | 100.00 | 3.92 | 1.48 | 6.08 | 8.96 | 88.07 | 0.03 | 0.04 | 36.01 | 0.21 | 2.32 | 0.00 | 40.57 | 29.96 | 16.42 | 0.54 | 236.70 | 2.87 | 0.25 | 0.01 |
| 458 | Суп мясной с грибами М 98 | 250.00 | 10.84 | 6.90 | 8.14 | 14.28 | 136.37 | 0.05 | 0.04 | 6.00 | 0.23 | 2.36 | 0.00 | 23.50 | 50.10 | 20.75 | 0.65 | 218.56 | 3.08 | 1.76 | 0.01 |