



Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федотова
 Дата 10.10.2021

Меню

День: пятница
 Неделя: 2
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Цена	Пищевые в-ва			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Р	Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Se (мкг)	F
724	Кефир с молоком М 382	200.00	8.96	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	208.36	9.00	2.00	0.03
858	Хлеб пшеничный	50.00	4.20	2.85	0.40	24.30	119.00	0.06	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	0.00
939	Рисовый салат	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
870	Макаронные отварные М 309 200 гр	200.00	11.02	8.03	6.52	43.61	268.43	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.48	1.05	0.07	0.00
809	Булгур с помидором	55.00	12.16	2.40	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

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Цена	Пищевые в-ва			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Р	Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Se (мкг)	F
707	Комлот из мяса 348	200.00	7.07	0.36	0.00	29.08	108.53	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
851	Хлеб двоячный	40.00	2.58	2.72	0.52	16.28	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.80	5.64	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
508	Хлеб пшеничный	20.00	1.68	1.52	0.16	9.72	47.90	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
700	Борщ с капустой и картофелем с сметаной 25.05	255.00	13.64	5.02	8.93	14.37	136.91	0.04	0.05	12.31	0.27	0.50	0.00	45.01	58.08	28.33	1.24	194.00	15.87	0.51	0.01
980	Плов из риса 210гр	200.00	37.72	15.31	22.83	2.89	376.70	0.01	0.01	0.78	0.24	4.98	0.00	11.55	16.91	8.51	0.32	16.06	0.93	0.07	0.01
736	Салат из белокочанной капусты М 45	100.00	3.92	1.48	5.08	8.98	89.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.90	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01