



Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат Питания"
 М.И. Федотова
 Дата 10.10.2024

Меню

День вторник
 Неделя 2 неделя
 Сезон
 Возрастная группа 7 - 11 лет

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)	Se (мкг)	F		
568	Хлеб пшеничный	20.00	1.58	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	0.00	0.64	1.20	0.00	
999	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	0.00
946	Завтрак творожная со сметанным соусом М. 223 150гр	150.00	47.26	20.11	16.94	21.13	323.22	0.07	0.32	0.31	10.00	0.59	0.21	196.46	274.66	27.58	0.85	185.54	11.06	36.79	0.03	
728	Чай с сахаром М. 376	200.00	1.29	0.13	0.03	14.99	50.85	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	0.00
609	Бутерброд с повидлом	55.00	12.16	2.40	4.36	27.98	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.03	0.03	10.00	22.80	5.90	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00	

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)	Se (мкг)	F	
979	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом М. 50/50	100.00	29.50	9.92	12.16	11.89	180.74	0.01	0.01	0.67	0.03	1.46	0.00	10.19	8.68	3.67	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
974	Рис отварной 200 гр М. 304	200.00	17.35	4.91	8.14	47.63	268.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.46	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М. 349	200.00	5.31	0.57	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	0.52	16.28	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.60	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
369	Хлеб пшеничный	20.00	1.58	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	0.00	0.64	1.20	0.00
669	Мандарины пром.м	100.00	27.30	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15
739	Салат из белокочанной капусты М. 45	50.00	2.35	0.89	3.05	6.39	52.84	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.96	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
469	Суп крестьянский с крупой М. 96	200.00	8.67	4.72	6.52	11.42	110.70	0.04	0.03	14.40	0.18	1.88	0.00	16.80	40.08	16.60	0.52	174.84	2.47	1.41	0.01

Полдник

№ 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)	Se (мкг)	F	
81	Омлет натуральный с маслом (С. 3-7) ЛЕТ М. 229	65.00	34.05	6.55	13.75	1.54	163.01	0.05	0.31	0.30	0.15	0.45	1.47	62.76	136.60	10.42	1.54	116.93	2.07	18.97	0.00
736	Чай с лимонном 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
669	Хлеб пшеничный	30.00	2.52	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