



Утверждено
 Директор ООО «Комбинат питания»
 М.И. Бедотова
 Дата 07.10.2024

Меню

День пятница
 Неделя 1 неделя
 Сезон
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F		
550	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	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00	
550	Ясфки сырные	100.00	9.40	0.40	0.40	13.61	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
775	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) М:179	205.00	11.00	11.62	7.05	56.64	342.95	0.28	0.15	0.00	0.02	0.79	0.08	19.40	273.07	182.28	6.12	354.15	3.07	5.35	0.02	
401	Молоко (пастериз.) М:14	10.00	10.08	0.08	8.26	0.08	76.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00	
224	Кефир с молоком М:382	200.00	6.96	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.26	31.00	0.96	206.36	9.00	2.00	0.03	

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F	
389	Жидкое по-домашнему (1) М:265	200.00	35.14	16.03	18.67	21.31	242.15	0.11	0.08	6.11	0.13	3.27	0.00	16.09	76.57	30.56	1.26	527.52	6.38	0.54	0.00
736	Чай с лимоном М:372	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	0.64	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
551	Хлеб Дарницкий	40.00	2.58	2.72	0.52	16.26	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.80	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
560	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	0.00	0.64	1.20	0.00
726	Салат из белокочанной капусты М:45	100.00	3.92	1.46	5.08	8.98	86.07	0.03	0.04	06.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
715	Рассольник Ленинградский со сметаной М:250Б	255.00	15.72	5.64	9.02	19.91	164.44	0.10	0.09	7.54	0.29	2.41	0.00	21.40	74.65	26.25	0.97	345.25	4.85	2.24	0.00