



Согласовано
Директор

№ 10/10/2021



Утверждено
Директор ООО "Комбинат питания"
М.И. Седокова
Дата 05.10.2021

Меню

Дата: 05.10.2021
Неделя: 4 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белок	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
724	Каша с молоком М.362	200.00	8.96	3.97	3.42	26.06	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	115.20	31.00	0.98	206.36	6.00	2.00	0.03
928	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом 280 (250/10)	260.00	21.29	9.64	14.82	39.92	329.18	0.22	0.20	1.61	0.06	0.96	0.21	177.49	288.80	96.15	2.07	182.34	13.54	16.10	0.02
609	Бутерброд с колбасой	55.00	12.16	2.40	4.36	27.88	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.06	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.96	3.04	0.32	16.44	65.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	6.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белок	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
618	Тертая рубленая с соусом 60/60	110.00	33.99	7.92	5.48	11.03	116.45	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.00	1.19	0.28	0.00
704	Каша гречневая рассычатая 302	180.00	11.78	10.60	7.83	51.54	325.16	0.26	0.14	0.00	0.03	0.74	0.09	18.06	246.92	165.82	5.37	322.42	2.79	4.89	0.02
736	Чай с лимоном М.377	200.00	2.66	0.16	0.03	15.20	56.16	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
851	Хлеб Дарницкий	60.00	3.88	4.06	0.78	24.42	147.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	28.20	6.46	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00
569	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	0.84	1.20	0.00
436	Салат из моркови с яблоками М.56	100.00	6.76	1.07	0.17	9.10	46.83	0.05	0.09	4.75	1.50	0.40	0.00	22.75	43.25	29.00	0.77	69.50	4.25	0.15	0.04
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5	255.00	13.64	5.02	8.93	14.37	138.91	0.05	0.06	12.35	0.27	2.50	0.00	145.01	58.08	28.33	1.24	194.00	5.87	0.51	0.01

33,36