



Утверждено:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.И. Федотов
 Дата: 23.10.2021

Меню

День: среда
 Неделя: 2 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг										
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F				
999	Яблоки свежие	100.00	10.20	0.40	0.40	19.81	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	0.00	0.00
669	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	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00	0.00	0.00
382	Бутерброд с сыром	50.00	19.30	6.70	7.95	14.62	153.80	0.04	0.08	0.10	0.06	0.15	0.22	139.20	60.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00	0.00	0.00	0.00
717	Каша молочная пшеничная с маслом 200г/10 М_173	210.00	19.67	8.74	12.49	45.87	322.28	0.19	0.18	1.30	0.06	0.29	0.20	134.54	207.40	54.94	1.48	245.00	11.25	3.45	0.02	0.00	0.00	0.00
597	Чай с фруктовым соком	200.00	7.19	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	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, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг										
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F				
708	Пюре картофельной 200гр_312	200.00	20.99	5.68	10.94	28.34	238.11	0.19	0.15	0.92	0.23	0.29	0.18	50.35	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01	0.00	0.00	0.00
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.88	0.16	0.03	15.20	59.18	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	0.00	0.00	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.58	2.72	0.52	15.28	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	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.68	1.52	0.18	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	0.84	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	250.00	11.01	7.22	5.93	20.91	153.84	0.11	0.08	21.80	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	388.55	4.91	0.37	0.02	0.00	0.00	0.00
25	Винегрет овощной (87)	100.00	10.32	1.54	10.11	8.86	129.88	0.05	0.04	12.65	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234	100.00	21.82	7.88	5.91	11.85	137.08	0.08	0.04	0.61	0.04	2.57	0.01	45.00	102.83	8.77	0.42	50.86	2.84	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00