



Утверждаю:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 М.Н. Федотова  
 Дата 05/11/2024

Меню

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

Завтрак

| № рецеп. | Наименование блюда                                  | Вес порции, г | Цена, р | 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     |      |
| 569      | 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 |
| 999      | Яблоки свежие                                       | 100.00        | 8.76    | 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 |
| 946      | Запеканка творожная со сметанным соусом М_223 150гр | 150.00        | 52.70   | 20.11           | 16.64 | 21.13    | 323.22                 | 0.07         | 0.32 | 0.31 | 0.10 | 0.58 | 0.21    | 198.46               | 274.68 | 27.58 | 0.85 | 185.54  | 11.06    | 36.79 | 0.03 |
| 726      | Чай с сахаром М_376                                 | 200.00        | 1.29    | 0.10            | 0.03  | 14.99    | 56.65                  | 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         | 12.76   | 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

| № рецеп. | Наименование блюда  | Вес порции, г | Цена, р | 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 с томатом соусом 50/50 | 100.00        | 27.32   | 9.92            | 12.16 | 11.89    | 180.74                 | 0.01         | 0.01 | 0.67  | 0.03 | 1.46 | 0.00    | 10.19                | 6.68  | 3.67  | 0.16 | 31.08   | 1.18     | 0.28  | 0.00 |
| 674      | Рис отварной 200 гр М_304   | 200.00        | 18.43   | 4.91            | 8.14  | 47.83    | 268.70                 | 0.03         | 0.03 | 0.00  | 0.04 | 0.38 | 0.14    | 3.48                 | 82.62 | 25.56 | 0.69 | 56.79   | 1.01     | 10.96 | 0.00 |
| 730      | Компот из смеси сухофруктов М_349   | 200.00        | 4.76    | 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         | 2.58    | 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  | 0.00 | 0.00    | 0.00     | 0.00  | 0.00 |
| 569      | 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 |
| 739      | Салат из белокочанной капусты М_45  | 60.00         | 2.38    | 0.89            | 3.05  | 5.39     | 52.84                  | 0.02         | 0.02 | 21.60 | 0.12 | 1.39 | 0.00    | 24.34                | 17.98 | 9.85  | 0.33 | 142.02  | 1.72     | 0.15  | 0.01 |
| 456      | Суп крестьянский с крупой М_98  | 200.00        | 9.07    | 4.72            | 6.52  | 11.42    | 110.70                 | 0.04         | 0.03 | 14.40 | 0.18 | 1.88 | 0.00    | 18.80                | 40.08 | 16.60 | 0.52 | 174.84  | 2.47     | 1.41  | 0.01 |

Полдник

| № рецеп. | Наименование блюда                         | Вес порции, г | Цена, р | 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     |      |
| 786      | Омлет натуральны с маслом (С 3-7 ЛЕТ) №229 | 85.00         | 25.25   | 8.05            | 13.75 | 1.64     | 163.01                 | 0.05         | 0.31 | 0.30 | 0.19 | 0.45 | 1.47    | 62.76                | 138.60 | 10.42 | 1.54 | 118.93  | 2.07     | 18.97 | 0.00 |
| 736      | Чай с лимоном М_377                        | 200.00        | 2.83    | 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 |
| 569      | Хлеб пшеничный                             | 30.00         | 2.52    | 2.28            | 0.24  | 14.68    | 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 |