



Утверждено:
 «Комбинат питания»
 М.И. Федотова
 Дата: 07.11.2024

Меню
 13 ноября 2024г.

День: среда
 Неделя: 1 Неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (МКГ)	Са	Р	Mg	Fe	К (МКГ)	Se (МКГ)	F	
569	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	0.98	1.80	0.00
999	Яблоки свежие	100.00	8.70	0.40	0.40	9.80	52.00	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
733	Бутерброд с маслом сливочным М. 1	40.00	13.80	2.38	8.49	14.66	148.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.16	8.40	22.50	4.20	0.36	1.50	0.98	1.90	0.00
949	Запеканка из творога со сгущ. молоком М. 223 150/20	170.00	68.84	25.40	19.83	35.33	425.95	0.09	0.44	0.66	0.11	0.66	0.16	297.44	369.53	39.44	0.94	202.44	12.67	44.40	0.04
736	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.83	0.18	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

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (МКГ)	Са	Р	Mg	Fe	К (МКГ)	Se (МКГ)	F	
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
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М. 234	100.00	21.79	7.68	5.91	11.85	137.08	0.06	0.04	0.81	0.04	2.57	0.01	46.00	102.83	8.77	0.42	50.06	2.64	1.08	0.00
25	Винегрет овощной (67)	100.00	10.47	1.54	10.11	6.86	129.88	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	26.66	41.08	18.53	0.77	111.16	3.05	0.27	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103	250.00	11.63	7.22	5.93	20.91	153.84	0.11	0.06	21.80	0.32	1.48	0.00	27.45	88.25	28.30	1.08	386.55	4.91	0.37	0.02
706	Пюре картофельное 200гр. 312	200.00	23.00	5.88	10.94	26.34	238.11	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
707	Компот из изюма 348	200.00	7.07	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05