



Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Редотова
 Дата 19.11.2024

Меню
 19 ноября 2024г

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

Завтрак

№ рец	наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва			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	
608	Бутерброд с повидлом	55 00	12 76	2.40	4.36	27.68	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	0.03
588	Хлеб пшеничный	50 00	4 20	3 80	0 40	24.30	119 00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10 00	32 50	7.00	0.55	0.00	1 60	3 00	0.00
999	Яблоки свежие	100 00	8 78	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
948	Запеканка из творога со сметаной М. 223 180-20	200 00	79 90	30 00	26 12	30 20	491 61	0 10	0 48	0 48	0 16	0 85	0 29	303 72	412 77	41 31	1 23	292 71	17 28	55 01	0 05
78	Чай с сахаром М. 376	200 00	1 29	0 10	0 03	4 99	56 85	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

№ рец	наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва			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 М. 50 50	100 00	27 32	9 92	12 16	11 85	180 74	0 01	0 01	0 67	0 03	1 46	0 00	10 19	8 68	3 67	0 16	3 08	1 18	0 28	0 00
974	Рис отварной 200 гр М. 304	200 00	18 43	4 91	8 14	47 83	288 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
85	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
568	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	100 00	3 97	1 48	5 08	8 98	88 07	0 03	0 04	38 01	0 21	2 32	0 00	40 57	29 98	16 42	0 54	236 70	2 87	0 25	0 01
456	Суп крестьянский с крупой М. 98	250 00	11 33	5 90	8 14	14 28	138 37	0 05	0 04	18 00	0 23	2 36	0 00	23 50	50 10	20 75	0 65	218 55	3 09	1 76	0 01