

Согласовано.
Директор

AS

Дата

11.11.2024

День недели

Неделя: *вторая*

Сезон

Возрастная группа: *17*



Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
М Н Федотова
Дата *11.11.2024*

Меню

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 | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | I (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 | 9.40 | 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 | 0.00 |
| 946 | Запеканка творожная со сметанным соусом М_223 150гр | 150.00 | 47.26 | 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 | |
| 28 | Чай с сахаром М_376 | 200.00 | 1.29 | 0.10 | 0.03 | 14.99 | 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 | 0.00 |
| 109 | Бутерброд с повидлом | 55.00 | 12.16 | 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

| № рецепта | 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) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 979 | Котлеты с блинными из филе птицы с сметанным соусом 50/50 | 100.00 | 29.50 | 9.92 | 12.16 | 11.89 | 180.74 | 0.01 | 0.01 | 0.67 | 0.03 | 1.46 | 0.00 | 10.19 | 8.68 | 3.67 | 0.16 | 31.08 | 1.18 | 0.28 | 0.00 |
| 874 | Рис отварной 200 гр М_304 | 200.00 | 17.35 | 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 со фруктов М_349 | 200.00 | 5.31 | 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 |
| 559 | 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 |
| 566 | Мандарины посыпами | 100.00 | 27.30 | 0.80 | 0.30 | 8.10 | 40.00 | 0.06 | 0.03 | 38.00 | 0.01 | 0.20 | 0.00 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 | 155.00 | 0.30 | 0.10 | 0.15 |
| 739 | Салат из белокочанной капусты М_45 | 60.00 | 2.35 | 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 |
| 458 | Суп крестьянский с крупой М_98 | 200.00 | 8.67 | 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

| № рецепта | 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) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 85 | Омлет натуральны с маслом (С 3-7 ЛЛ Г №229 | 85.00 | 24.05 | 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 лимонном М_377 | 200.00 | 2.65 | 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 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | 0.00 | 0.96 | 1.80 | 0.00 |