



УТВЕРЖЕНО
"КОМБІНАТ ПИТАННЯ"
М. П. Водоп'яна
Дата 27.11.2024

Меню

Дата 27.11.2024

Всього: 2000 ккал, 200 г жира, 200 г сахара

Завтрак

№	Наименование блюда	Вес порции, г	Секция	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Углеводы	Жиры	Белки		В1	В2	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	К (мг)	Na (мг)	F	
001	Каша овсяная	30.00	3.62	2.26	0.24	16.88	71.40	0.03	0.01	0.03	0.02	0.03	0.55	6.00	18.00	4.20	0.20	0.00	0.96	1.82	0.00
002	Печенье сахарное	100.00	8.18	0.40	0.40	9.97	52.00	0.03	0.00	4.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
003	Смузи с фруктами и йогуртом	40.00	13.48	2.36	2.40	14.88	149.20	0.03	0.00	0.00	0.04	0.13	0.18	8.40	22.50	4.20	0.30	1.90	0.96	1.98	0.00
004	Запеканка из творога со сметаной и яблоками	170.00	60.00	25.40	13.80	35.33	417.08	0.00	0.40	0.50	0.11	0.80	0.15	297.44	36.33	36.44	0.94	202.44	13.87	44.40	0.04
005	Чай с лимоном	200.00	2.43	0.18	0.00	18.20	91.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.00	0.00

Обед

№	Наименование блюда	Вес порции, г	Секция	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг								
				Углеводы	Жиры	Белки		В1	В2	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	К (мг)	Na (мг)	F		
001	Каша овсяная	40.00	3.68	2.72	0.32	19.28	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.00	8.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
002	Каша гречневая	20.00	1.68	1.52	0.16	8.72	47.68	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	13.00	2.80	0.20	0.96	0.64	1.20	0.00	
003	Котлеты из говядины с картофелем	100.00	22.15	7.68	5.91	11.25	157.08	0.00	0.04	0.01	0.04	0.07	0.01	45.00	102.21	8.77	0.40	30.00	2.04	1.08	0.00	
004	Сметанная запеканка	100.00	12.47	1.94	10.11	8.88	129.88	0.04	0.04	12.28	0.22	4.54	0.00	26.65	41.08	18.50	0.77	115.10	3.06	0.27	0.00	
005	Сыр жареный с картошкой	250.00	11.83	7.00	8.00	22.91	183.84	0.11	0.00	21.80	0.32	1.40	0.00	0.00	27.40	68.25	28.30	1.68	36.56	4.91	0.27	0.00
006	Чай	200.00	25.53	8.88	10.94	28.34	236.11	0.18	0.18	6.60	0.23	0.39	0.16	60.39	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01	
007	Компот из фруктов	200.00	8.62	0.98	0.00	20.00	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	16.87	24.56	8.35	0.00	164.87	0.00	0.13	0.00	