



Утверждено
 ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федотова
 Дата 04.12.2024

Меню

Дата 04.12.2024

День среда
 Период 2 недели
 Село:
 Возрастная группа 7 - 11 лет

Завтрак

№	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						
909	Яйцои свежие	100.00	11.90	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
302	Бутерброд с сыром	50.00	22.09	6.70	7.95	14.62	163.60	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00						
741	Квас молочная пышная с маслом 150/5 М 173	155.00	13.78	6.48	7.31	32.06	219.11	0.14	0.11	0.97	0.04	0.16	0.11	100.18	153.66	40.60	1.07	162.40	6.41	2.55	0.01						
597	Чай с фруктовым соком	200.00	7.19	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	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	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.74	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	6.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00						

Обед

№	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						
700	Пюре картофельное 200гр 312	200.00	23.52	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						
700	Чай с лимоном М 377	200.00	2.58	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						
651	Хлеб Дарницкий	40.00	2.86	2.72	0.52	16.28	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.80	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.87	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						
25	Винегрет овощной (67)	60.00	6.77	0.92	6.06	4.11	77.93	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.38	24.65	11.12	0.46	66.89	1.83	0.16	0.00						
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М 103	200.00	10.19	5.78	4.74	16.73	123.07	0.09	0.05	17.28	0.26	1.18	0.00	21.96	54.60	22.64	0.66	309.24	3.93	0.29	0.01						
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М 234	100.00	22.24	7.66	5.91	11.85	137.08	0.06	0.04	0.61	0.04	2.57	0.01	46.00	102.83	6.77	0.42	50.06	2.84	1.08	0.00						

Полдник

№	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						
917	Запеканка из творога 130 г с молочным соусом	130.00	41.63	18.13	6.49	19.86	214.13	0.06	0.26	0.70	0.06	0.28	0.18	126.97	112.05	16.87	0.43	167.79	10.01	31.01	0.03						
730	Чай с лимоном М 377	200.00	2.58	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	2.81	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	1.60	0.00						