



Утверждаю  
 И.О.С. Комбинат питания  
 М.Н. Федотова  
 Дата 02.12.2024

Меню

Дата 02.12.2024

Возраст 44 года 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	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)	Se (мкг)	F						
616	Яблоки 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
720	Каша с яблоком М. 302	220.00	11.20	3.97	3.42	28.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.01	0.01	125.12	116.20	31.00	0.98	206.39	9.10	2.30	0.03	0.03			
73	Булгуровод с маслом сливочным М. 1	40.00	14.27	2.36	8.49	14.66	148.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.98	1.90	0.00	0.00	0.00			
723	Каша молочная с яблоком М. 174	210.00	24.33	6.10	11.38	39.10	283.28	0.09	0.15	1.30	0.06	0.28	0.20	124.68	157.44	35.04	0.55	181.38	9.02	8.74	0.02	0.02	0.02			
617	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	202.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00	0.00	0.00			

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	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)	Se (мкг)	F			
728	Суп картофельный с горошком М. 102	250.00	12.04	8.38	8.30	19.50	173.15	0.23	0.07	13.73	0.27	2.45	0.00	34.72	87.88	36.42	2.05	247.10	4.43	2.88	0.01	0.01	0.01
618	Булгуровод с картофелем М. 105	100.00	33.79	12.39	5.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.08	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00	0.00	0.00
730	Каша картофельная М. 312	160.00	12.62	10.50	7.83	51.54	325.18	0.26	0.14	0.00	0.03	0.74	0.08	19.08	248.92	165.62	5.57	322.42	2.79	4.89	0.02	0.02	0.02
739	Хлеб пшеничный М. 317	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	0.00	0.00
851	Хлеб пшеничный	40.00	2.88	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	0.00	0.00
668	Хлеб пшеничный	20.00	1.97	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	0.00	0.00
731	Салат из овощей с яблоками М. 101	100.00	1.22	1.07	9.30	50.58	205.00	0.05	0.06	4.75	1.50	0.40	0.00	22.75	43.25	29.00	0.77	60.50	4.25	0.15	0.04	0.04	0.04