



Утверждаю:
 Директор ООО «Комбинат питания»
 М.Н. Федотова
 Дата 13.12.2024

Меню

Дата 13.12.2024

Деликатесник
 Неделя 2 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп.	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
609	Бутерброд с повидлом	55.00	12.92	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
599	Хлеб пшеничный	50.00	4.68	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
990	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
948	Запеканка из творога со сметаной М. 223 180/20	200.00	80.79	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
726	Чай с сахаром М. 375	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

111,58

Обед

№ рецеп.	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
976	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом 50/50	100.00	27.66	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	18.59	4.91	8.14	47.83	268.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.82	25.56	0.69	56.79	1.01	10.86	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М. 349	200.00	5.07	0.57	0.00	32.21	125.05	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	2.88	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
589	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
739	Салат из белокачанной капусты М. 45	100.00	4.41	1.48	5.08	8.98	88.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
458	Суп крестьянский с хрупой М. 98	250.00	12.69	6.90	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

73,17