



Утвержден
 ООО «Комбинат питания»
 М.Н. Давыдова
 Дата 02.02.2019

Меню

Дневное меню
 Неделя 2 недели
 Секс
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецептуры 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	Na	Se (мкг)	F
379 Каша полбяная с маслом 200/10	210.00	18.09	9.40	11.65	37.09	297.89	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	13.89	0.12	147.50	9.00	2.10	0.02
381 Кофейный напиток с молоком 379	200.00	8.73	3.30	2.72	24.96	148.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	148.00	9.00	2.00	0.02
595 Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	29.00	5.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
598 Яблоко свежее порционная	100.00	10.23	0.40	0.40	9.80	48.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецептуры 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	Na	Se (мкг)	F
651 Хлеб пшеничный	40.00	2.44	2.72	0.52	19.28	99.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.96	5.84	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
429 Салат из свежих овощей М. 52	100.00	4.01	1.36	6.08	7.97	91.05	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	43.85	20.90	1.33	0.00	4.85	0.66	0.00
478 Суп картофельный с мясорыбными изделиями М. 103	250.00	11.25	7.22	5.93	20.91	183.84	0.11	0.06	21.80	0.32	1.40	0.00	27.45	68.25	29.30	1.08	280.50	4.91	0.37	0.02
962 Пюре из картофеля в сметанном соусе М. 299	100.00	33.31	11.56	15.00	2.95	110.71	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.89	9.99	1.81	0.05	20.00	1.18	0.29	0.00
704 Каша гречневая рассычатая 302	180.00	11.21	10.00	7.63	51.54	325.16	0.26	0.14	0.00	0.03	0.74	0.09	18.00	248.92	165.82	5.57	322.40	2.79	4.99	0.02
721 Компот из свежих яблок М. 342	200.00	8.73	0.16	0.16	27.87	108.98	0.01	0.01	1.80	0.00	0.18	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00