



Утверждаю:
 Директор ООО «Комбинат питания»
 М. П. Федотов
 Дата 09.02.2022 г.

Меню

Декабрь 2022 г.
 Неделя: 1 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	I (мкг)	Se (мкг)	F
401	Масло (порциями) М_14	10.00	7.20	0.08	8.25	0.08	78.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
569	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	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) №179	200.00	8.87	11.24	6.88	55.28	334.59	0.27	0.15	0.00	0.02	0.77	0.07	18.93	286.41	177.83	5.97	345.51	2.99	5.22	0.02
724	Какао с молоком М_362	200.00	8.71	3.97	3.42	28.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03
610	Яблоки (порциями)	100.00	9.27	0.40	0.40	9.80	45.00	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

№ 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	I (мкг)	Se (мкг)	F
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.77	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.60	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
739	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	3.50	1.48	5.08	8.95	86.07	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
883	Пюре картофельное 220/10 М_312	230.00	16.75	6.48	11.09	28.95	293.45	0.20	0.17	7.61	0.24	0.31	0.20	55.15	120.99	40.88	1.45	648.98	12.37	1.53	0.01
715	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	265.00	13.14	5.84	9.02	16.91	164.44	0.10	0.06	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.85	26.25	0.97	345.25	4.85	2.24	0.00
662	Птица тушенная в соусе М_290	100.00	29.24	15.68	19.51	2.95	191.74	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.89	9.96	1.81	0.05	20.05	1.18	0.29	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	16.26	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.29	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00