



День: среда
 Наимен: 1 неделя
 Сектор:
 Возрастная группа: 12 лет и старше



Утвержден
 Проект ООО "Комбинат питания"
 13.11.2022
 Дата: 07.02.2022

Меню

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		В1	В2	С	А	Е	С (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мг)	F	
910	Яблоко свежее 100 г (Я/Я)	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	272.00	2.00	0.30	0.00
943	Запеканка из творога со сгущ. молоком М. 223 150/20	170.00	54.08	25.40	19.93	35.33	421.95	0.09	0.44	0.59	0.11	0.86	0.16	297.44	369.53	38.44	0.94	202.44	12.87	44.43	0.04
738	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.77	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
900	Бутерброд с маслом сливочным 40/10(Н/1)	60.00	10.37	3.12	5.57	19.52	172.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.14	0.15	10.40	29.00	5.60	0.48	1.50	1.29	2.50	0.00
950	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	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	1.80	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		В1	В2	С	А	Е	С (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мг)	F	
732	Котлеты рыбные с соусом БС/60 М. 234	100.00	18.80	7.66	5.91	11.85	137.08	0.06	0.04	0.61	0.04	2.57	0.01	46.00	102.83	8.77	0.42	50.06	2.64	1.08	0.00
29	Винегрет овощной (87)	100.00	8.27	1.54	10.11	8.86	129.88	0.08	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.66	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
476	Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103	250.00	10.10	7.22	5.63	20.91	153.94	0.11	0.06	21.63	0.32	1.48	0.00	27.45	66.26	26.30	1.06	395.55	4.91	0.37	0.00
952	Пюре картофельное 220/10 М. 312	230.00	16.75	6.45	11.09	29.95	293.45	0.20	0.11	7.81	0.24	0.31	0.20	66.15	120.99	40.68	1.45	948.96	12.37	1.63	0.01
707	Компот из яблок 348	200.00	10.12	0.36	0.00	26.06	108.93	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.00
651	Хлеб пшеничный	40.00	2.44	2.72	0.52	18.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.98	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00