



Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.И. Федотов
 Дата: 14.06.2024

Меню

День: среда
 Неделя: 2 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	16.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.08	1.28	2.40	0.00
392	Бутерброд с сыром	50.00	17.80	6.70	7.95	14.82	163.80	0.04	0.05	0.10	0.05	0.15	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.98	4.03	0.00
717	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М. 173	210.00	15.15	6.74	12.49	43.87	322.26	0.19	0.15	1.30	0.05	0.25	0.20	134.54	207.40	54.94	1.48	245.00	11.25	3.45	0.02
597	Чай с фруктовым соком	200.00	6.72	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100.00	9.27	0.40	0.40	18.80	45.00	0.03	0.02	4.20	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103	200.00	8.20	5.78	4.74	16.73	123.07	0.09	0.05	1.28	0.26	1.15	0.00	21.96	54.00	22.84	0.86	309.24	3.93	0.29	0.01
738	Чай с лимонном М. 377	200.00	2.77	0.16	0.03	16.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	2.90	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
25	Винегрет овощной (67)	100.00	8.43	1.54	10.11	2.85	125.88	0.05	0.04	12.95	0.22	4.88	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
708	Пюре картофельное 200гр. 312	200.00	16.02	5.88	10.94	26.34	238.11	0.19	0.15	6.92	0.23	0.25	0.18	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М. 234	100.00	18.80	7.66	5.91	11.85	137.08	0.06	0.04	0.61	0.04	0.50	0.01	45.00	102.83	8.77	0.42	50.08	2.64	1.08	0.00
851	Хлеб Паризицкий	40.00	2.44	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.98	5.84	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00