



Утвержден:
Комбинат питания
М.Н. Федотов
2022.9

Меню

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

Завтрак

№ рецепта	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)	Se (мкг)	F	
946	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223 150гр	150.00	42.35	20.11	16.64	21.13	323.22	0.07	0.32	0.31	0.10	0.58	0.21	196.46	274.68	27.58	0.85	185.54	11.06	36.79	0.03
696	Яблоко свежие порционные	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
726	Чай с сахаром М_376	200.00	1.23	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
609	Бутерброд с колбасой	55.00	10.81	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	1.95	0.00
569	Хлеб пшеничный	50.00	3.96	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	0.05

Обед

№ рецепта	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)	Se (мкг)	F	
456	Суп крестьянский с крупой М_98	250.00	10.32	5.90	8.14	14.28	136.37	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
739	Салат из белокачанной капусты М_45	100.00	3.92	1.48	5.06	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
979	Котлеты рубленные из филе птицы со сметаной с томатом соусом 50/50	100.00	29.65	9.92	12.16	11.89	180.74	0.01	0.01	0.67	0.03	1.48	0.00	10.19	8.68	3.67	0.16	31.06	1.18	0.28	0.00
674	Рис отварной 200 гр М_304	200.00	13.98	4.91	6.14	47.83	268.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	92.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	4.34	0.57	0.00	32.21	126.05	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
651	Хлеб Дерницкий	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	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00