



Согласовано:
 Директор _____
 Дата: 10/01/2025



Утверждено:
 Директор ООО "Комбинат питания" М.И. Федотов
 Дата: 10/01/2025

Меню

Дата: 10/01/2025

День: пятница
 Неделя: 1 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	Na (мкг)	Se (мкг)	F
506	Хлеб пшеничный	40.00	3.74	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
990	Яблоко свежее	100.00	7.60	0.40	0.40	9.00	52.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) №179	205.00	11.60	11.52	7.05	56.64	342.95	0.28	0.15	0.00	0.02	0.76	0.08	19.40	273.07	182.28	6.12	354.15	3.07	5.35	0.02
401	Масло (порциями) М 14	10.00	11.40	0.08	8.25	0.08	76.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00
724	Какао с молоком М 382	200.00	11.20	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.68	206.38	9.00	2.00	0.00

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	Na (мкг)	Se (мкг)	F
998	Жаркое подомашнему (1) М 259	200.00	41.84	15.03	18.97	21.31	242.15	0.11	0.08	8.11	0.13	3.27	0.00	16.00	76.57	30.86	1.26	627.52	4.36	5.54	0.00
736	Чай с лимоном М 377	200.00	2.58	0.16	0.03	15.20	69.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.34	0.04	11.81	0.01	0.03	0.00
651	Хлеб Дерницкий	40.00	2.88	2.72	0.52	16.28	98.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.80	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	
669	Хлеб пшеничный	20.00	1.87	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.04	1.20	0.00
739	Салат из Белокочанной капусты М 45	100.00	4.44	1.48	5.08	8.08	88.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.40	0.54	236.70	2.87	0.26	0.01
716	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255.00	18.04	6.04	9.02	16.91	164.44	0.10	0.06	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.05	20.25	0.97	346.25	4.65	3.24	0.00