



МЕНЮ
на 19 сентября 2022г.
1-4 классы

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/Минеральные вещества																				
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F							
Обед																										
т/к №38*	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	10,17	40,40	14,57	18,45	26,4	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	0	0	0	0	0	0
т/к № 88, рецпт. 88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/10	5,15	8,13	6,67	126,84	60,89	23	0	1,28	0	21,16	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605***	Плов из птицы	240	13,44	14,02	48,24	361,6	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 291***	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	28,0	119,0	0,24	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	0,005	0,0009	0,005	0	0	0	0
т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0,0084	0,0084	0,0084	0,0084	0	0	0	0	0
т/к № 338*	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	0,021	2,2	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0,0065	0,0065	0,0065	0,0065	0	0	0	0	0
Итого обед:		920	24,64	25,02	103,71	819,77	153,42	71,885	72,196	7,42	0,216	75,04	62,27	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,0205	0,0205	0,0009	0,0205	0	0	0	0

