



Утверждено.

Квачева Г.И.

2022 г.

МЕНЮ

на 7 октября 2022 г.

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
№ рецептуры 34*	Салат из моркови с яблоками	60	0,79	3,08	5,98	52,47	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0	0
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 286*	Тертели соус красный основной	90/30	5,87	9,83	22,71	164,2	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 688*	гарнир: каша пшеничная	150	6,6	4,38	30,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	Напиток лимонный	200	0,15	0,13	24,43	96	125,78	14	0,13	0	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	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
т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
т/к № 338*	Киви	130	1,04	1,4	10,53	51,1	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0
	Итого обед:	940	23,84	23,91	107,81	810,34	263,62	88,225	362,53	11,73	0,496	46,95	101,29	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205