Утверждаю.
Квачева Г.И.
«_22» декабря 2022 г.

МЕНЮ
на 22 декабря 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	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
Завтрак																			
т/к № 181*	***Каша овсяная с молоком***	200	7,82	12,83	34,27	285,0	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	***Компот из смеси сухофруктов***	200	0,73	0	30,69	130	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0
	Бутерброд с сыром	35	5,12	4,71	0,26	93,6	138,6	5,265	75,008	0,99	0,0145	3,56	47,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025
	Итого завтрак:	**435**	**13,67**	**17,54**	**65,22**	**508,6**	**146,37**	**20,315**	**0,0075**	**1,71**	**0,0045**	**4,62**	**8,05**	**0,018**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0**	**0,0025**
Обед																			
т/к № 61 № рецептуры 370**	***Салат из свеклы и яблок***	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
т/к № 104, рецептура 104*	***Суп картофельный с лапшой с фрикадельками***	200	8,89	6,59	13,5	188,7	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0
т/к № 382* № рецепт.382*	***Азу***	100	5,28	7,21	6,96	116,8	11,48	16,10	-	1,0	-	3,78	-	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	***гарнир: пюре картофельное***	150	2,06	6,8	20,45	137,25	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	***Какао с молоком***	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	0	0	0	0	0	0	0
(т/к № 879***	***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
	Хлеб ржано-пшеничный	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	0,2
	Итого обед:	770	**26,1**	**28,09**	**65,3**	**738,88**	**66,43**	**94,525**	**208,55**	**9,15**	**0,3427**	**27,332**	**47,52**	**0,0986**	**0,53**	**20,4**	**0,0094**	**0,0009**	**0,205**
Полдник																			
	Фрукт (мандарин)	100	0,08	0,2	7,5	38	3,57	1,1	0,026	0	0,09	17,07	10,0	0,045	3,52	0	0,0023	0	0
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	96	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22.21	67,2	0.96	95.62	0.0056	0	0.169
	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	0
	Йогурт Фруттис 5%	115	2,2	5	16	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок 0,2	200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03
		615	**5,18**	**6,1**	**74,5**	**385,67**													
	Всего: за 3-й день:	**1820**	**44,95**	**51,73**	**205,02**	**1633,15**	**212,8**	**114,84**	**208,56**	**10,86**	**0,3472**	**31,952**	**55,57**	**0,1166**	**0,595**	**25,35**	**0,0099**	**0,0009**	**0,2075**