

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

МЕНЮ
на 23 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	B1	C	A	B2	D	K	I	Sc	F	
Завтрак																				
т/к № 10, № рецепт.204***	Каша пшеничная с молоком	200	6,2	8,6	32,4	232,0	122,98	0	0	0,39	0,1	0,2	0	0,014	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** рецепт.943***	Чай с молоком сгущенным	200	3,16	1	14,00	49,84	6,0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	420	11	9,88	46,66	320,84	135,58	0,015	0,0075	1,63	0,1045	3,65	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0
Обед																				
	Помидоры в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,4	12	15,6	0,54	0,036	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200	6,2	5,87	13,71	83,8	11,07	0	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0	0	0	0
т/к № 286*	Тфтели соус красный основной	100	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	0
т/к № 688*	гарнир: макаронные изделия отварные	150	5,21	4,84	31,16	190,5	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт.379*	Кофейный напиток	200	0,14	0,03	16,15	67	125,78	14		0,13	0,09	6,9	16,1	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	0,0005	0,005
т/к № 879***	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	0,2
	Итого обед:	780	23,08	21,25	86,84	644,96	207,58	60,045	354,205	7,94	0,504	23,361	80,43	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,205
Полдник																				
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	34	9	0,021	2,2	0	15	14,77	14,4	3,52	162,4 ₄	0,0065	0	0	0
	Фрукт (груша)	100	0,6	0,46	14,7	68,26	12	63	0	0,9	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	162,4 ₄	0,0065	0	0	0
	Йогурт Фрутиш 5%	115	2,2	5	16	120	0	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	0,03
	Итого за 4-й день:	1200	39,18	37,19	202,3	1328,73	343,16	60,06	354,2125	9,57	0,6085	27,011	88,48	0,084	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,0014	0,205