



МЕНЮ
на 26 декабря
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					
																				Завтрак				
т/к № 53* № рецепт.120*	Суп молочный с рисом	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	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	0,0005	0	0,0025	0	0,0025	0
	Фрукты (банан)	263	3,94	1,32	55,23	252,48	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,0056	0	0,169	0	0,169	0
	Итого завтрак:	698	14,08	7,05	86,32	506,48	240,13	28,705	0,0075	1,6	0,0045	4,66	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	0,0005	0,0025	0,0025
							Обед																	
т/к № 45*	Салат из сборных овощей	60	0,83	6	2,84	69,78	20,13	12,81	24,1	0,53	0,03	7,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 591*** № рецепт.591***	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	5,83	3,6	18,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 688* № рецепт.591***	Гуляш	100	8,47	13,35	21,21	109,68	19,39	19,58	0	2,72	0	0,82	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0
т/к № 291***	Кисель	200	0	0	28	119	0,24	0	0	0,03	0	0,82	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	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0009	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005
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	0,0084	0	0,2	0	0,2	0
	Итого обед:	770	26,73	27,89	101,74	756,03	163,88	30,315	0,045	5,14	0,213	50,92	47,5	0,812	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,0025	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025
							Полдник																	
	Фрукты (яблоки)	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	0,0065	0	0	0	0	0
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,5	9,8	46,87	16	9	0,021	2,2	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,0065	0	0	0	0	0
	Йогурт Фрутикус 5%	115	2,2	5	16	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	345	3,64	6,9	36,33	217,97	52,23	22,564	0,128	5,5	0	42,8	29,54	96	7,04	324,88	0,013	0	0,013	0	0,0025	0,0005	0,0025	0,0025
	Всего: за день:	1813	44,45	41,84	224,39	1480,48	404,01	59,02	0,0525	6,74	0,2175	55,58	55,55	0,83	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,0099	0,0025	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025