



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

МЕНЮ
на 27 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	В1	C	A	B2	D	K	I	Se	F										
Завтрак																													
т/к № 53* № рецепт. 120*	Запеканка из творога со сметаной	200	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Какао с молоком сгущенным	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	0	0	0	0	0	0	0	0		
т/к № 878***	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	0,0005	0	0,0005	0	0,0005	0	0,0005	0	0,0005		
	Итого завтрак:	420	33,56	21,82	50,24	437,2	385,22	70,275	344,9175	2,16	0,0945	5,78	8,38	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025		
Обед																													
т/к № 45*	Салат из капусты и огурцов свежих	60	1,98	5,58	8	75,92	20,13	12,81	24,1	0,53	0,03	7,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № № 591***	Расольник петербургский со сметаной с мясом	200	4,04	10,24	17,06	146,2	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 608*	Комплеты соус красный основной	100	11,84	9,68	22,96	183	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	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	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	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0005		
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	0,0084	0	0,0084	0	0,0084	0	0,0084	0	0,2		
	Итого обед:	770	25,12	32,86	101,3	735,43	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	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0014	0,0025		
Полдник																													
	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	34	9	0,021	2,2	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,0065	0	0,0065	0	0,0065	0	0,0065	0	0	0	
	Фрукты (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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты (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	0,0065	0	0,0065	0	0,0065	0	0,0065	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	0,009	0	0,009	0	0,009	0	0,009	0	0,03	0,03	
	Итого:	500	2,9	1,06	52,8	242,93	52,23	22,564	0,128	5,5	0	42,8	29,54	96	7,04	324,88	0,013	0	0,013	0	0,013	0	0,013	0	0,013	0	0	0	
	Всего: за 8-й день:	1690	61,58	55,74	204,34	1415,56	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	0,0014	0,0099	0,0014	0,0099	0,0014	0,0099	0,0014	0,0025	0,0025	