



МЕНЮ
на 29 декабря 2022 г.
I-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*	Каши манная молочная жидкая	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	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	0	0	0	0	0	0	0
	Напиток кофейный на молоке	200	0,14	0,03	16,15	67	125,78	14		0,13	0,09	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Бутерброд с маслом	35	3,92	2,46	0,36	80,08	70,84	3,53	50,02	1,78	0,09	6,97	42,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0	0
	Итого завтрак:	475	20,01	22,57	50,93	528,68	371,38	81,675	0,0075	3,95	0,012	7,62	42,2	0,036	0,13	9,9	0,0001	0,0009	0	0
Обед																				
т/к № 45*	Салат из помидоров и огурцов свежих	60	0,59	3,69	3,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 591***	Суп с бобовыми картофельный с мясом	200	4,69	9,4	19,11	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 591***	Плов мясной	240	13,44	14	50,14	361,6	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 688*	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	0
т/к № 291***	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	0
т/к № 878***	Хлеб ржанопшеничный	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	0
	Итого обед:	760	24,45	27,65	104,01	768,98	109,79	43,545	43,865	4,51	0,184	55,55	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0
Полдник																				
	Фрукты (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	0
	Фрукты (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	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	0
	Йогурт Фрутикс 5%	115	2,2	5	16	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	545	5,15	7,4	57,33	313,97	52,23	22,564	0,128	5,5	0	42,8	29,54	96	7,04	324,88	0,013	0	0	0
	Всего: за 9-й день:	1780	49,6	57,52	212,27	1611,63	286,48	104,22	43,8725	7,46	0,1885	60,17	55,55	0,07	0,595	25,35	0,0094	0,0009	0,205	0