Утверждаю.
Квачева Г.И.
«_30» декабря 2022 г.

МЕНЮ
на 30 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 № 10, № рецепт.204***	***Каша молочная «Дружба»***	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
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
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	0,0025
	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
	Итого завтрак:	**535**	**13,02**	**13,81**	**67,66**	**449,6**	**240,13**	**28,705**	**0,0075**	**1,6**	**0,0045**	**4,66**	**8,05**	**0,018**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0,0005**	**0,0025**
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
т/к № № рецепт.591***	***Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне***	200	5,83	3,6	20,8	148,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	0	0	0	0	0	0
т/к № № рецепт.591***	***Рыба тушеная с овощами соус красный основной***	100	10,47	10,4	29,21	109,68	19,39	19,58	0	2.72	0	0,82	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
т/к № 291***	***Кисель***	200	0	0	28	119	0,24	0	0	0,03	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	0,005
	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	0,2
	Итого обед:	770	24,19	27,36	102,13	709,57	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
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
	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
	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
	Итого:	515	4,5	5,7	54,1	294,67	52,23	22,564	0,128	5,5	0	42,8	29,54	96	7,04	324,88	0,013	0	0
	Всего: за 10-й день:	1820	**41,71**	**46,87**	**223,89**	**1453,84**	**404,01**	59,02	**0,0525**	**6,74**	**0,2175**	55,58	55,55	**0,83**	**0,595**	**25,35**	**0,0099**	**0,0014**	**0,0025**