



МЕНЮ

на 9 февраля 2023 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	Se	F						
																				Обед					
т/к № 45*	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 33, рецепт.88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200	1,4	3,91	18,98	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 486*	Рыба тушенная в томате с овощами	100	11,87	12,85	11,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01	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	0
№ 17* № рецептуры 349	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	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						
(т/к № 879*** № 338*	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						
	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						
	Итого обед:	870	26,81	25,8	106,71	788,4	150,72	99,485	466,33	9,4	0,426	59,55	62,3	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205						