

Утверждаю,
Квачева Г.И.
«2» марта 2023 г.



МЕНЮ

на 2 марта 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	В1	C	A	B2	D	K	I	Se	F							
т/к №15*	Салат из свежих помидоров и огурцов	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	0	0	0	0	0	
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 486*	Рыба тушеная 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	0
т/к № 694***	гарнир: рис отварной	150	3,65	5,37	36,87	209,7	1,37	0	0	0,525	0,03	18,17	25,50	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 132*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,52	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	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	0,0009	0,0005	0,0009	0,0005	0,0009	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	0,0084	0	0	0	0	0	0
№ 338*	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	0	0	0	0	0
	Итого обед:	870	26,18	27,15	103,21	797,47	137,75	106,85	332,636	8,385	0,476	69,71	87,78	14,60	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205	0,0009	0,205	0,0009	0,205	0,0009	0,205	0,205