

МЕНЮ

на 21 марта 2023 г.

1-4 классы



№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/Минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
т/к № 45*	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	20,13	12,81	24,1	0,53	0,03	7,95	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 33, рецепт: 88*	Шницель из свежей капусты с картошкой (со сметаной)	200	1,4	3,91	18,98	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	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	0,1	3,35	0,01	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 37, рецептура 679***	Гарнир: пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	0	0	0	0	0	0	0
№ 17* рецептура 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,73	0	30,69	130	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	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	0,005
т/к № 879****	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0,2
№ 389*	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	0,03
Итого обед:		870	23,87	25,82	107,29	749,87	174,48	118,227	390,93	5,78	0,456	142,72	87,01	7,052	1,61	104,4	0,0184	0,0009	0,0009	0,235