

Утверждаю:

Ковалева Г.И.

2022г.



МЕНЮ на 15 февраля 2022г. 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	
т/к № 100201***	Обед Салат из капусты (с морковью)	60	0,98	6,05	5,78	82,10	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	-	-	-	-	-	-	-
т/к № 10, рецепт. 204***	Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	200	1,6	2,19	11,66	72,60	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00	-	-	-	-	-	-	-
т/к № 486*	Рыба тушеная в томате с овощами	80	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01	-	-	-	-	-	-	-
т/к № 694***	гарнир: картофельное пюре	150	3,33	3,84	21,59	134,51	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	-	-	-	-	-	-	-
т/к № 833*	соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20	7,05	5,34	7,89	0,13	0,012	0,96	0,006	-	-	-	-	-	-	-
№ рецептуры***	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	-	-	-	-	-	-	-
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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	-
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	0,2	-
т/к № 210103***	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,00	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169	-
	Итого обед:	980	28,29	22,22	118,09	883,99	178,27	124,90	419,36	6,09	0,498	79,83	95,226	67,252	1,49	116,02	0,015	0,0009	0,374	-