

на МЕНЮ
2-й год обучения с ОБЗ

№ 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	
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***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	
	Итого завтрак:	420	7,24	4,43	41,05	294,39	135,58	0,015	0,0075	1,63	0,1045	3,65	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	
Обед																				
т/к № 100201***	Салат из капусты (с морковью)	100	1,42	5,08	9,02	87,40	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	250	5,82	8,53	6,35	127,34	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00	-	-	-	-	-	-	
т/к № 486*	Рыба тушенная 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	180	3,67	5,76	24,54	164,70	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	-	-	-	-	-	-	
№ 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	-	-	-	-	-	-	
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	
Итого обед:		900	30,29	28,82	76,97	782,22	166,04	124,835	419,285	6,09	0,498	67,03	73,016	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	
Всего за день:		1320	37,53	33,25	118,02	1076,61	301,62	124,85	419,293	7,72	0,6025	70,68	81,066	0,084	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075	