

МЕНЮ
на 22 марта 2022г.
I-4 классы

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F	B
Обед																				
т/к № 45*	Винегрет овощной	60	0,96	6,11	5,46	80,92	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 197*	Рассольник петербургский на мясном бульоне	200	4,04	4,22	13,76	101,20	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 260* № рецепт.382*	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,80	17,45	17,62	0	2,45	0	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт.679**	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 382* № рецепт.382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0
т/к № 879*** № 389*	Хлеб ржаной Сок 0,2	20 200	1,72 1	0,31 0	0,31 20,2	47,06 84,8	7,0 4	0,045 0,022	0,03 0,022	0,78 0	0,036 0	10,5 80	31,4 14	0,016 7	0,4 1,08	10,5 84	0,0084 0,009	0 0	0,2 0,03	0 0
	Итого обед:	950	34,18	33,78	95,98	917,83	241,93	139,727	293,107	10,63	0,426	111,91	61,52	7,052	4,05	104,4	0,0159	0,0009	0,237	0