

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	1, наименование порции, г	2	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Масса порции, г	Б	Ж	У	В ₁	С	А	В ₂	В ₆	В ₁₂	Р	Ca	Mg	Fe			
29	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,88	0,12	3,9	26	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37			
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	5,62	5,72	92,2	0,02	10,76	105	0	37,4	31	13,2	1,47			
54-5.1р-2020	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	12,4	4,2	5	107,4	0,07	0,54	143	0,41	46	178	39	0,89			
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	13,21	29,8	247,6	0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	4,3			
62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,12	0,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,98			
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0			
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98			
6	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	26,6	0	0	24,8	0	0	0,1			
	всего	860	25,81	24,02	103,01	727,5	0,48	51,96	272,22	2,29	219,92	413,49	125,66	9,09			

СОСТАВИЛ ЗАВХОЗ *Бур* БОРОДИНА Е.В.