

МЕНЮ Н 22 ДЕКАБРЯ
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ



№ рец. по	наимено	Масса порции,	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3-й день Завтрак															
45	Каша пшеничная молочная	200	7,76	6,71	40,89	228,88	0,18	0,53	0	0	129,2	0	44,93	1,18	
54-1з	Сыр нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,21	39	0,15	132	75	5,3	0,15	
67	Какао с мс	200	3,52	3,41	14,36	145,2	0,05	1,57	24,4	0	152,2	124,5	21,34	0,47	
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	
	всего	445	16,65	14,77	70	498,18	0,24	2,35	63,7	0,15	417,9	206,7	75,37	1,8	
ОБЕД															
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	14	25	8,4	1	
54-8с-2020	Суп гороховый с говядиной	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	4,76	97,2	0	27	80,4	29	2,88	
54-1м-202	Бифстроганов	100	10,3	14,4	25	250,5	0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,3	3,8	44,69	233,7	0,21	0	19,2	0,09	15	181	120	1,6	
648	Кисель из концентратов	200	0	0	5	59,5	0,06	1,19	0	0	18,82	0	0	0,44	
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	
	всего	760	23,05	23,37	116,5	801,44	0,69	22,43	155,4	0,28	129,87	553,35	276,2	9,19	
ПОЛДНИК															
10	Ряженка	200	3,5	3,1	5,6	40,6	0,2	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0	
30	Сок фруктовый	200	0,3	0	1,7	70	0,03	4,01	0	0,2	14,05	14,05	8,02	2,81	
6	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	0	18	4,4	
	всего	600	4,6	3,9	26,9	204,6	0,23	24,91	25	0,2	196,05	132,85	43,52	7,21	
	Итого	1805	44,3	42,04	213,4	1504,22	1,16	49,69	244,1	0,63	743,82	352,55	395,09		