

Виза

БЮРЧИЕВ Б.В.



МЕНЮ Н 21 ДЕКАБРЯ
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по	наимено	Масса порции,	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2-й день Завтрак															
54-1о	Омлет натуральный	150	9,7	10	3,3	225,5		0,06	0,3	183	2,18	110	203	17	2,1
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6		0,03	11,5	64,4	0	17	18	10	0,47
54-21гн	Кофейный	200	3,8	2,9	13,3	86		0,03	0,52	13,3	0	111	107	31	1,07
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1		0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02
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	450	15,97	23,45	33,25	485,5		0,12	12,36	306	2,31	244,9	338,2	61,8	3,66
Обед															
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
54-1о-2020	Щи из свежей капусты с говядиной и 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	12,5	129,6		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
	всего	760	25,41	23,62	100,71	705,7		0,45	25,36	272,22	2,29	195,12	413,49	125,66	8,99
ПОЛДНИК															
8	Йогрт	115	3,5	3,1	5,6	40,6		0,2	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0
6	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94		0	20	0	0	32	0	18	4,4
	всего	315	4,3	3,9	25,2	134,6		0,2	20,9	25	0	182	118,8	35,5	4,4
	Итого	1525	45,68	50,97	159,16	1325,8		0,77	58,62	603,22	4,6	622,02	870,49	222,96	17,05