

В.Юрчи

БЮРЧИЕВ Б.В.



МЕНКУ 26 ДЕКАБРЯ
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по	наименс порции	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	
5-й день Завтрак															
4	Каша рисовая молочная	200	6,8	11,44	26,78	224,4									
							0,08	0,95	0,55	0,92	216,67	106,67	47,84	0,69	
54-1з	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8									
							0,01	0,21	39	0,15	132	75	5,3	0,15	
66	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86									
							0,03	1,43	0	0	137	0	0	0,43	
108. прс	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	13,57	17,69	57,93	434,5	0,12	2,63	39,85	1,07	490,17	188,87	56,94	1,27	
ОБЕД															
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	
54-7с-20	Суп с макаронными изделиями и говядиной	200	5,16	2,78	18,5	119,6									
							0,08	6,88	97,6	0	13,8	54,6	20,8	3,2	
54-3м-2е	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4									
							0,03	11	9,18	0,04	32	92	19	3,6	
54-6г-20	Рис отваренный	150	6,07	12,5	48,47	372,4									
							0,03	0	18,4	0,09	6,9	73	24	2,7	
54-20-гн	Компот из яблок	200	0,3	0	1,7	8,9									
							0,01	2,64	0,9	0,2	9	11	6	2,7	
108. прс	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. прс	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	23,8	26,45	100,9	783	0,29	32,2	190,78	0,44	108,75	299,55	97,6	13,65	
ПОЛДНИК															
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	400	1,1	0,8	21,3	164	0,03	24,01	0	0,2	46,05	14,05	26,02	7,21	
	Итого	1605	38,47	44,94	180,13	1381,5	0,44	58,84	230,63	1,71	644,97	502,47	180,56	22,13	