



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Категория обучающихся - 7-10 лет
ГПД 24.02.2022.

День / № рецепта		Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества (мг.)						
						Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД																		
208	Рассольник Ленинградский	250	картофель	100	2	0,4	16,3	77	0,12	20	0	0,1	10	5,8	23	0,9		
			перловая	5	0,465	0,055	3,345	15,75	0,006	0	0	0,055	1,9	16,15	2	0,09		
			огурцы	16	0,288	0,016	0,272	2,08	0,003	0,8	0	0,016	3,68	3,84	2,24	0,096		
			лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6	0	0,012	1,86	3,48	0,84	0,048		
			морковь	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084		
			сметана	10	0,25	1	0,45	12	0,005	0,05	6	0,01	9	6	1	0		
			Раст.м	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0		
326 512	Макароны отварные с сыром	200/100	макароны	45	4,95	0,585	31,725	152,1	0,076	0	0	0,675	8,55	39,15	7,2	0,72		
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145		
			сыр	30	33	40	1,7	364	0,045	0	0	0,304	6,84	142,88	16,72	2,052		
			Раст.масло	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0		
			чай	1	0,001	0	0,07	0,28	0	0	0	0	0,06	0,04	0,03	0,004		
1009	чай	200	сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0,45	0	0	0,003			
			хлеб	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1		
			стоимость 40 рублей 02 копейки	295	48,794	52,87	119,352	1014,62	0,375	22,05	6	6,72	83,98	292,89	72,69	5,242		