



Утвержден *С.В. Савицкая*
Исполнитель *М.В. Савицкий*
Савицкий М.В.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	E	Са	P	Mg	Fe
2 неделя - вторник 16.01.2024 7-11 лет														
Завтрак														
268	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	7,8	29,1	206,3	0,06	1,4	39,24	0,2	131,2	176,9	28,4	0,41
108	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	25,8	119,8	0,1	0	0	0,6	10,3	35,4	7	0,55
495	Чай с молоком	200.	1,5	1,3	11,6	63,8	0,02	0,3	10,2	0	91	46,8	8,5	0,4
100	Сыр сычужный твердый (казеинный)	10	2,3	3	0	35,8	0,005	0,1	23	0,05	101	70	3,5	0,1
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19
Обед														
115	Икра кабачковая (промышленного)	50	23,85	4,45	3,85	59,3	0,01	2,8	0	0,8	16,4	14,8	5,2	0,3
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,1	6,9	16,5	141,3	0,12	8,2	34,36	1,8	55	140,4	35,7	1,41
399	Оладьи из печени поросей	80	13,8	9,4	9,4	177,4	0,2	5,8	5,52	1	17,6	223,6	16,8	4,16
429	Пюре картофельное	180	3,8	7	15,8	141,9	0,17	6,3	38,16	0,2	53,3	105,6	33,8	1,2
110	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	60	3	0,7	30	137,9	0,11	0	0	0,5	14,2	69,5	9	0,9
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,2	0	0,5	25,5	24,9	13	0,85
453	Соус томатный	30	0,3	1	2,1	18,5	0	0,5	6	0,1	1,8	4,8	2,3	0,11
Полдник														
		850	48,35	29,45	104,65	786,3	0,62	23,8	84,04	4,9	183,8	583,6	115,8	8,93
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1490	60,45	41,95	171,15	1212	0,805	25,6	156,48	5,75	517,3	912,7	163,2	10,39