

Директор А.Ф. Смирнова О.А.



№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
2 неделя -пятница 1.12.2023 7-11 лет															
Завтрак															
248	Каша гречневая вязкая	150	6,8	9,7	24,4	211,8	0,14	0,5	44,25	0,4	91,2	179,1	83	2,55	
108	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,4	8,3	28,3	5,6	0,44	
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 (порциями)	15.	2,3	3	0	35,8	0,005	0,1	23	0,05	101	70	3,5	0,1	
			405	13,2	14,3	56,6	407,2	0,245	0,9	77,45	0,85	291,5	324,2	100,6	3,49
Обед															
1	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	4	4,4	56,7	0,02	16	0	1,5	28	21,5	6	0,3	
155	Суп с крупой с мясными фрикадельками	225/25	6,6	8,7	13,3	157,6	0,04	0,8	5,03	2,4	22	102,2	19,1	1,05	
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,2	6,1	5,2	117	0,07	3,8	0,008	3,6	32	174	31,5	0,72	
415	Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,5	176,7	0,02	0	27	0,3	3,3	59,9	18,2	0,51	
512	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	18,5	75,9	0,02	0	0	0,1	11,9	28	6	0,47	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7	
			810												
Полдник															
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
			1215	13,2	14,3	56,6	407,2	0,245	0,9	77,45	0,85	291,5	324,2	100,6	3,49