

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
2 неделя - вторник 12.12.2023		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	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	
478	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01	
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	
		525	9,15	13	61,35	398,95	0,16	1,7	69,44	0,65	231,7	253,5	42,5	1,26	
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 по-кунцевски	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 (ржано-пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7	
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	
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	
		830	47,15	29,35	86,15	706,3	0,59	23,6	84,04	4,3	165,44	563,5	105,8	8,35	
Полдник															
112	Яблоко	80	0,3	0,3	16,3	35	0,02	8,6	0	0,1	13,2	9,1	7,4	1,7	
479	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,55	0	0	4,75	0	4,2	2,9	0,5	0,01	
		85	0,4	1	16,5	42,55	0,02	8,6	4,75	0,1	17,4	12	7,9	1,71	
		1440	56,7	43,35	164	1147,8	0,77	33,9	158,23	5,05	414,54	829	156,2	11,32	