

Утверждаю



О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Калор-ийнос-ть	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
1 неделя - четверг 21.12.2023		7-11 лет													
Завтрак															
262	Каша манная молочная жидкая	180	5,6	5,9	27,9	186,7	0,07	1,2	37,08	0,5	139,7	169,8	18,3	0,4	
100	Сыр сычужный твердый (порциями)	15.	3,5	4,4	0	53,7	0,005	0,1	34,5	0,05	151,5	104,9	5,3	0,15	
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	
501	Кофейный напиток с молоком	200.	2,8	2,5	18,4	107	0,03	0,5	20	0	177,1	104,7	13,3	0,14	
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	
		630	20,3	18,1	76,5	549,7	0,255	3,2	131,48	0,95	737,1	608,7	69	1,32	
Обед															
107	Огурцы соленые (порциями)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	0,01	1,2	0	0,05	11,6	12,1	6	0,2	
128	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	2,8	5,3	7	86,6	0,06	11,1	0	1,7	62,5	94	27,6	1,22	
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	100	13,12	14,9	2,8	195,8	0,03	1,2	17,3	0,5	13,8	121	16,6	1,85	
291	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,7	30,8	145	0,05	0	34,3	0,8	9,6	44,9	8,4	1,02	
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	60	3	0,7	30	137,9	0,11	0	0	0,5	14,2	69,5	9	0,9	
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	
479	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,55	0	0	4,75	0	4,2	2,9	0,5	0,01	
		815	25,17	21,75	89,95	646,7	0,28	13,5	51,6	3,65	123,6	369,5	73,6	5,66	
Полдник															
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		1445	45,47	39,85	166,45	1196,4	0,535	16,7	183,08	4,6	860,7	978,2	142,6	6,98	