

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йност ь	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 неделя - вторник 26.12.2023		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	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 (проц. жира)	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	
		640	12,1	12,5	66,5	425,7	0,185	1,8	72,44	0,85	333,5	329,1	47,4	1,46	
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															
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		1470	59,25	41,85	152,65	1132	0,775	25,4	156,48	5,15	498,94	892,6	153,2	9,81	