

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя - четверг 28.12.2023		7-11 лет												
Завтрак														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	6,9	32,2	218,8	0,17	1,3	38,16	0,2	132,1	183,5	38,7	1,09
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	15/20.	1,2	3,7	20,6	120,8	0,02	0,1	20	0,2	7	13,1	3	0,44
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
494	Чай с лимоном	200.	0,1	0	11,4	46,3	0	1,2	0	0	5,1	4,8	2,6	0,4
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
		655	16,7	15,9	94,4	588,2	0,34	4	98,06	0,8	413	430,7	76,4	2,56
Обед														
69	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,6	3,6	52	0,04	4,2	10,6	1	9,1	31	8,5	0,4
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5	7,8	83	0,06	18,5	0	1,6	41,3	68,9	17,5	0,84
369	Жаркое по-домашнему	200	19,5	19,3	15,1	311,6	0,14	9	25,45	0,6	31,8	260	47,4	3,09
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	70	3,5	0,8	35	160,9	0,13	0	0	0,6	16,6	81,1	10,5	1,05
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	6,4	2
		770	27,1	28,9	81,7	694,1	0,39	35,7	36,05	4	112,8	455	90,3	7,38
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1425	43,8	44,8	176,1	1282,3	0,73	39,7	134,11	4,8	525,8	885,7	166,7	9,94