

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - вторник 13.02.2024		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	0,5	8,2	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)	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
		630	11,4	12,4	61,3	401,7	0,165	1,8	72,44	0,75	331,4	322	46	1,35
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
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,2	0	0,5	25,5	24,9	13	0,85
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	47,35	29,25	94,65	740,4	0,58	23,8	84,04	4,7	179,04	560,4	112,8	8,73
Полдник														
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1460	58,75	41,65	155,95	1142,1	0,745	25,6	156,48	5,45	510,44	882,4	158,8	10,08