

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
1 неделя - четверг 9.11.2023		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)	10.	2,3	3	0	35,8	0,005	0,1	23	0,05	101	70	3,5	0,1	
108	Хлеб пшеничный	30.	2	0,2	15,4	71,9	0,06	0	0	0,3	6,2	21,2	4,2	0,33	
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	
		420	12,7	11,6	61,7	401,4	0,165	1,8	80,08	0,85	424	365,7	39,3	0,97	
Обед															
п/п	Кукуруза консервирован	50	1,6	2,5	3,8	45	0,1	1,7	0	0	36	15	0	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)	80	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)	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	
479	Сметана	7	0,14	1	0,2	10,6	0	0	6,7	0	5,9	4	0,6	0,01	
		777	25,51	25	83,1	650,9	0,33	14	58,3	3,4	149,14	353,2	65,2	5,47	
Полдник															
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		1197	38,21	36,6	144,8	1052,3	0,495	15,8	138,38	4,25	573,14	718,9	104,5	6,44	