

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>2 неделя - вторник 14.11.2023</b>		<b>7-11 лет</b>													
<b>Завтрак</b>															
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	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	
478	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01	
		<b>415</b>	<b>9,85</b>	<b>14,1</b>	<b>62,95</b>	<b>418,25</b>	<b>0,15</b>	<b>1,9</b>	<b>79,24</b>	<b>0,55</b>	<b>315,7</b>	<b>304,3</b>	<b>45,9</b>	<b>0,89</b>	
<b>Обед</b>															
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	
		<b>830</b>	<b>47,35</b>	<b>29,25</b>	<b>94,65</b>	<b>740,4</b>	<b>0,58</b>	<b>23,8</b>	<b>84,04</b>	<b>4,7</b>	<b>179,04</b>	<b>560,4</b>	<b>112,8</b>	<b>8,73</b>	
<b>Полдник</b>															
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>1245</b>	<b>57,2</b>	<b>43,35</b>	<b>157,6</b>	<b>1158,7</b>	<b>0,73</b>	<b>25,7</b>	<b>163,28</b>	<b>5,25</b>	<b>494,74</b>	<b>864,7</b>	<b>158,7</b>	<b>9,62</b>	