

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 30.11.2023		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)	20/20.	1,2	3,7	20,6	120,8	0,02	0,1	20	0,2	7	13,1	3	0,44
108	Хлеб пшеничный	20.	1,3	0,2	10,3	47,9	0,04	0	0	0,2	4,2	14,2	2,8	0,22
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
		440	9,6	10,8	74,5	433,8	0,23	2,6	58,16	0,6	148,4	215,6	47,1	2,15
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
479	Сметана	7	0,14	1	0,2	10,6	0	0	6,7	0	5,9	4	0,6	0,01
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7
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
		747	25,74	29,6	66,9	635,8	0,33	35,7	42,75	3,7	111,54	424,2	86,4	7,04
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1187	35,34	40,4	141,4	1069,6	0,56	38,3	100,91	4,3	259,94	639,8	133,5	9,19