

Утверждаю



О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
2 неделя - пятница 13.10.2023		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)	20.	4,6	6	0	71,6	0,01	0,2	46	0,1	202	140	7	0,2	
108	Хлеб пшеничный	50.	3,3	0,4	25,8	119,8	0,1	0	0	0,6	10,3	35,4	7	0,55	
492	Чай с сахаром	200.	0,1	0	9,3	37,7	0	0	0	0	2,3	3,3	1,8	0,36	
		450	13,6	12,3	63	415,8	0,18	1,4	83,08	1,2	354,3	348,5	34,1	1,51	
Обед															
107	Огурцы соленые (порциями)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	0,01	1,2	0	0,05	11,6	12,1	6	0,2	
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	10	0,2	1,4	0,3	15,1	0	0	9,5	0	8,4	5,8	0,9	0,02	
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8	
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	
		760	24,8	26,35	76,05	640,2	0,31	28,9	34,95	3,15	130,4	429,6	92,3	5,8	
Полдник															
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		1220	38,4	38,65	139,05	1056	0,49	30,3	118,03	4,35	484,7	778,1	126,4	7,31	