Утверждаю О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - среда 18.10.2023 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	50	3,3	0,4	25,8	119,8	0,1	0	0	0,6	10,3	35,4	7	0,55
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
100	Сыр сычужный твердый (порциями)	20	4,6	6	0	71,6	0,01	0,2	46	0,1	202	140	7	0,2
		450	*15,7*	*16,7*	*73,3*	*504,7*	*0,2*	*2,1*	*105,24*	*0,9*	*520,6*	*457*	*55,7*	*1,3*
Обед														
1	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	4	4,4	56,7	0,02	16	0	1,5	28	21,5	6	0,3
131	Свекольник	240	2,1	3,7	11	85,4	0,07	9,4	20	0,2	49,1	96,5	25,3	1,28
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10,2	6,1	5,2	117	0,07	3,8	0,008	3,6	32	174	31,5	0,72
429	Пюре картофельное	150	3,2	5,9	13,2	118,2	0,14	5,2	31,8	0,23	44,4	88	28,1	0,1
512	Компот из плодов чернослива	200	1	0,1	18,8	79,7	0,02	0,3	0	1,1	31,8	28	19,9	0,65
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
		810	*19,7*	*20,4*	*77,6*	*572*	*0,41*	*34,7*	*51,808*	*7,03*	*197,1*	*465,9*	*118,3*	*3,85*
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1260	35,4	37,1	150,9	1076,7	0,61	36,8	157,05	7,93	717,7	922,9	174	5,15