Утверждаю О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - четверг 19.10.2023		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
495	Чай с молоком	200.	1,5	1,3	11,6	63,8	0,02	0,3	10,2	0	91	46,8	8,5	0,4
		450	15	13,6	65,3	441,9	0,2	1,7	93,28	1,2	443	392	40,8	1,55
Обед														
7	Салат из моркови	80	0,9	8,08	7,28	105,6	0,03	2,56	0	3,76	19,2	39,2	26,4	0,48
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)	100	16,4	18,3	3,5	244,8	0,04	1,5	21,67	0,6	17,2	151,2	20,7	2,32
291	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,8	34,9	173,6	0,07	0	41,18	1	11,5	53,8	10,1	1,22
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
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	10	0,2	1,4	0,3	15,1	0	0	9,5	0	8,4	5,8	0,9	0,02
		870	29,8	34,58	96,48	816,6	0,31	15,16	72,35	7,56	142,5	429,9	99,2	6,53
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1320	44,8	48,18	161,78	1258,5	0,51	16,86	165,63	8,76	585,5	821,9	140	8,08