

Утверждаю



О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йност ь	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
2 неделя - среда 24.10.2023		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															
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	
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	
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	
		840	50,75	23,15	118,75	795,1	0,5	17,5	87,06	5,6	139,6	520,2	90,6	8,85	
Полдник															
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		1290	66,45	39,85	192,05	1299,8	0,7	19,6	192,3	6,5	660,2	977,2	146,3	10,15	