

Утверждаю:

О.Я. Сычевская



№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - пятница 08.09.23		8-11 лет												
Застрак														
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
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
81	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	20/20	3,9	5,2	7,9	93,6	0,05	0	0	0,3	6,9	3,5	5,3	0,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	10,3	48	0,07	0	0	0,3	4,2	14,2	2,8	0,22
		440	13	15,7	65,7	454,9	0,21	1,9	59,24	0,8	319,4	330,8	49,8	1,27
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
479	Сметана	10	0,2	1,4	0,3	15,1	0	0	9,5	0	8,4	5,8	0,9	0,02
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	150	5,55	0,7	30,8	145	0,05	0	34,3	0,8	9,6	44,9	8,4	1,02
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	40	2	0,46	20	91,9	0,073	0	0	0,33	9,46	46,3	6	0,6
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
		800	26,75	25,91	90,25	695,3	0,243	21,4	65,47	3,88	123,06	354,1	72,5	5,85
Полдник														
Итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1240	39,75	41,61	155,95	1150,2	0,453	23,3	124,71	4,68	442,46	684,9	122,3	7,12