

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>2 неделя - понедельник</b>		<b>25.09.2023</b>	<b>7-11 лет</b>												
<b>Завтрак</b>															
267	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	6,9	32,2	218,8	0,17	1,3	38,16	0,2	132,1	183,5	38,7	1,09	
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	60	4	0,5	30,9	143,8	0,11	0	0	0,7	12,4	42,5	8,4	0,66	
496	Какао с молоком	200	2,1	1,7	11,8	70,7	0,02	0,3	10	0	92,6	91,1	18,8	0,72	
		<b>460</b>	<b>17,7</b>	<b>15,1</b>	<b>74,9</b>	<b>504,9</b>	<b>0,31</b>	<b>1,8</b>	<b>94,16</b>	<b>1</b>	<b>439,1</b>	<b>457,1</b>	<b>72,9</b>	<b>2,67</b>	
<b>Обед</b>															
115	Икра кабачковая (промышленного)	50	24	4,45	3,85	59,3	0,01	2,8	0	0,8	16,4	14,8	5,2	0,3	
144	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,12	8,7	20	0,2	37,5	87,5	27,1	0,7	
404	Птица отварная	100	20,6	16,4	0,2	231,2	0,04	1,4	99,12	0,7	40,8	197,5	19,5	1,64	
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	
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	
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	6,4	2	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3	0,7	30	137,9	0,11	0	0	0,5	14,2	69,5	9	0,9	
		<b>870</b>	<b>57,9</b>	<b>27,75</b>	<b>106,35</b>	<b>815,1</b>	<b>0,37</b>	<b>17,4</b>	<b>166,3</b>	<b>3,5</b>	<b>136,2</b>	<b>441,9</b>	<b>79,6</b>	<b>6,87</b>	
<b>Полдник</b>															
		<b>1330</b>	<b>75,6</b>	<b>42,85</b>	<b>181,25</b>	<b>1320</b>	<b>0,68</b>	<b>19,2</b>	<b>260,46</b>	<b>4,5</b>	<b>575,3</b>	<b>899</b>	<b>152,5</b>	<b>9,54</b>	