

Утверждаю



О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - пятница 29.09.2023		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
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20/20.	1,2	3,7	20,6	120,8	0,02	0,1	20	0,2	7	13,1	3	0,44
108	Хлеб пшеничный	30.	2	0,2	15,4	71,9	0,06	0	0	0,3	6,2	21,2	4,2	0,33
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	10,3	11,1	75,5	443,2	0,17	1,6	67,28	1	243,9	250,9	34	1,57
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
369	Жаркое по-домашнему	200	19,5	19,3	15,1	311,6	0,14	9	25,45	0,6	31,8	260	47,4	3,09
479	Сметана	10	0,2	1,4	0,3	15,1	0	0	9,5	0	8,4	5,8	0,9	0,02
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
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
		770	25,1	26,55	72,55	629	0,34	28,7	34,95	2,85	119,2	444,3	86,8	5,52
Полдник														
		1220	35,4	37,65	148,05	1072,2	0,51	30,3	102,23	3,85	363,1	695,2	120,8	7,09