

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - четверг 11.01.2024		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
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
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19
		630	17,5	13,8	81,7	520	0,27	3,1	96,98	1,1	587,6	510,9	65,1	1,28
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
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	13,12	14,9	2,8	195,8	0,03	1,2	17,3	0,5	13,8	121	16,6	1,85
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)	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
		810	25,17	21,75	89,95	646,7	0,28	13,5	51,6	3,65	123,6	369,5	73,6	5,66
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1440	42,67	35,55	171,65	1166,7	0,55	16,6	148,58	4,75	711,2	880,4	138,7	6,94