Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - понедельник 15.01.2024 7-11 лет														
Завтрак														
295	Макаронные изделия, отварные с сыром	150	9,07	7,58	25,5	206,25	0,06	0,07	0,05	0,8	155,2	125	15	0,8
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
108	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,4	8,3	28,3	5,6	0,44
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
		590	19,57	14,58	67,5	479,25	0,23	1,77	49,95	1,2	516,6	445,4	65,9	2,15
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
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
406	Плов из отварной птицы	210	15,2	15,1	36,1	341,6	0,08	1,1	9,71	5,1	61,8	197,7	27,6	1,24
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
		770	21,9	20,25	102,25	679,6	0,34	15	29,71	6,05	139,1	380,8	76,1	5,04
Полдник														
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1360	41,47	34,83	169,75	1158,9	0,57	16,77	79,66	7,25	655,7	826,2	142	7,19