

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Калори- йност ь	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - вторник 30.01.2024		7- 11 лет												
Завтрак														
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
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
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
100	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	0,005	0,1	23	0,05	101	70	3,5	0,1
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
		640	12,1	12,5	66,5	425,7	0,185	1,8	72,44	0,85	333,5	329,1	47,4	1,46
Обед														
115	Икра кабачковая (промышленного)	50	23,85	4,45	3,85	59,3	0,01	2,8	0	0,8	16,4	14,8	5,2	0,3
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,1	6,9	16,5	141,3	0,12	8,2	34,36	1,8	55	140,4	35,7	1,41
399	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,8	9,4	9,4	177,4	0,2	5,8	5,52	1	17,6	223,6	16,8	4,16
429	Пюре картофельное	180	3,8	7	15,8	141,9	0,17	6,3	38,16	0,2	53,3	105,6	33,8	1,2
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8
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
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
		840	47,85	29,35	99,65	763,4	0,6	23,8	84,04	4,8	181,4	572	114,3	8,83
Полдник														
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1480	59,95	41,85	166,15	1189,1	0,785	25,6	156,48	5,65	514,9	901,1	161,7	10,29