Утверждаю

и.о. М.В. Майфрова

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя -пятница 19.01.2024 7- 11 лет														
Завтрак														
248	Каша гречневая вязкая	150	6,8	9,7	24,4	211,8	0,14	0,5	44,25	0,4	91,2	179,1	83	2,55
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
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)	15.	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
		605	19	19,3	66,2	513,7	0,315	2,3	117,35	0,85	552	525,2	127,1	3,68
Обед														
1	Салат из белокочанной капусты	80	0,8	6,6	4,8	81,5	0,02	14,9	0	2,1	24,8	42	7,9	0,98
155	Суп с крупой с мясными фрикадельками	250	6,6	8,7	13,3	157,6	0,04	0,8	5,03	2,4	22	102,2	19,1	1,05
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10,2	6,1	5,2	117	0,07	3,8	0,008	3,6	32	174	31,5	0,72
415	Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,5	176,7	0,02	0	27	0,3	3,3	59,9	18,2	0,51
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
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7
		850												
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1455	19	19,3	66,2	513,7	0,315	2,3	117,35	0,85	552	525,2	127,1	3,68