

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 неделя - четверг 7.12.2023</b>		<b>7-11 лет</b>												
<b>Завтрак</b>														
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
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
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
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
		<b>630</b>	<b>19,1</b>	<b>16,7</b>	<b>76,5</b>	<b>531,8</b>	<b>0,255</b>	<b>3,2</b>	<b>119,98</b>	<b>0,95</b>	<b>686,6</b>	<b>573,8</b>	<b>67,2</b>	<b>1,27</b>
<b>Обед</b>														
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)	80	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)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7
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
112	Яблоко	80	0,3	0,3	16,3	35	0,02	8,6	0	0,1	13,2	9,1	7,4	1,7
479	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,55	0	0	4,75	0	4,2	2,9	0,5	0,01
		<b>855</b>	<b>24,47</b>	<b>21,85</b>	<b>96,25</b>	<b>635,8</b>	<b>0,26</b>	<b>22,1</b>	<b>51,6</b>	<b>3,55</b>	<b>132,04</b>	<b>355,4</b>	<b>78</b>	<b>7,16</b>
<b>Полдник</b>														
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>1485</b>	<b>43,57</b>	<b>38,55</b>	<b>172,75</b>	<b>1167,6</b>	<b>0,515</b>	<b>25,3</b>	<b>171,58</b>	<b>4,5</b>	<b>818,64</b>	<b>929,2</b>	<b>145,2</b>	<b>8,43</b>