

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 неделя - четверг 14.12.2023</b>		<b>7-11 лет</b>												
<b>Завтрак</b>														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	6,9	32,2	218,8	0,17	1,3	38,16	0,2	132,1	183,5	38,7	1,09
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	15/20.	1,2	3,7	20,6	120,8	0,02	0,1	20	0,2	7	13,1	3	0,44
108	Хлеб пшеничный	20.	1,3	0,2	10,3	47,9	0,04	0	0	0,2	4,2	14,2	2,8	0,22
494	Чай с лимоном	200.	0,1	0	11,4	46,3	0	1,2	0	0	5,1	4,8	2,6	0,4
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>635</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>84,1</b>	<b>540,3</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>	<b>98,06</b>	<b>0,6</b>	<b>408,9</b>	<b>416,6</b>	<b>73,6</b>	<b>2,34</b>
<b>Обед</b>														
69	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,6	3,6	52	0,04	4,2	10,6	1	9,1	31	8,5	0,4
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5	7,8	83	0,06	18,5	0	1,6	41,3	68,9	17,5	0,84
369	Жаркое по-домашнему	200	19,5	19,3	15,1	311,6	0,14	9	25,45	0,6	31,8	260	47,4	3,09
479	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,55	0	0	4,75	0	4,2	2,9	0,5	0,01
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7
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
		<b>745</b>	<b>25,7</b>	<b>29,3</b>	<b>66,9</b>	<b>632,75</b>	<b>0,33</b>	<b>35,7</b>	<b>40,8</b>	<b>3,7</b>	<b>109,84</b>	<b>423,1</b>	<b>86,3</b>	<b>7,04</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>1380</b>	<b>41,1</b>	<b>45,1</b>	<b>151</b>	<b>1173,1</b>	<b>0,63</b>	<b>39,7</b>	<b>138,86</b>	<b>4,3</b>	<b>518,74</b>	<b>839,7</b>	<b>159,9</b>	<b>9,38</b>