

Утверждаю



О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Калор ийнос- ть	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - среда 20.12.2023 7-11 лет														
Завтрак														
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
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
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
		635	16,8	17,1	84,3	557,8	0,32	3,1	108,26	0,6	494,8	458,6	79,5	2,34
Обед														
59	Салат из свеклы с чесноком	80	1,1	6,5	5,7	85,3	0,01	4,4	0	1,7	30	33,6	13,1	0,8
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
345 м	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	112,9	0,09	0,4	33,66	0,5	54,3	219,2	23	0,6
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
512	Компот из плодов чернослива	200	1	0,1	18,8	79,7	0,02	0,3	0	1,1	31,8	28	19,9	0,65
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,7	0	0	0,3	9,5	46,3	6	0,6
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
		880	28,7	25,9	85,3	687,9	1,03	12,7	82,85	6,3	202,7	539,7	117,2	5,01
Полдник														
		1515	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого день														
			45,5	43	169,6	1245,7	1,35	15,8	191,11	6,9	697,5	998,3	196,7	7,35