

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - четверг 7.03.2024		7-11 лет												
Завтрак														
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
108	Хлеб пшеничный	40.	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,5	8,2	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
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
		630	19,1	16,7	76,5	531,8	0,255	3,2	119,98	1,05	686,5	573,8	67,2	1,27
Обед														
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	10,5	11,9	2,24	156,6	0,024	0,96	13,84	0,4	11,04	96,8	13,28	1,48
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
479	Сметана	5	0,1	0,7	0,15	8,55	0	0	4,75	0	4,2	2,9	0,45	0,01
		775	21,55	18,55	79,39	570,15	0,234	13,26	48,14	3,35	116,08	322,1	67,28	5,09
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1405	40,65	35,25	155,89	1101,95	0,489	16,46	168,12	4,4	802,58	895,9	134,48	6,36