

Утверждаю



О. Я. Сычевская

| №   | Наименование блюда                               | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1          | С            | А (мкг)      | Е           | Са            | Р            | Mg           | Fe          |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>2 неделя - понедельник 11.03.2024 7-11 лет</b> |  |             |              |              |               |               |             |              |              |             |               |              |              |             |
| <b>Завтрак</b>                                    |  |             |              |              |               |               |             |              |              |             |               |              |              |             |
| 295   | Макаронные изделия, отварные с сыром             | 150         | 9,07         | 7,58         | 25,5          | 206,25        | 0,06        | 0,07         | 0,05         | 0,8         | 155,2         | 125          | 15           | 0,8         |
| 496   | Какао с молоком                                  | 200         | 2,1          | 1,7          | 11,8          | 70,7          | 0,02        | 0,3          | 10           | 0           | 92,6          | 91,1         | 18,8         | 0,72        |
| 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        |
| 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        |
| 102   | Колбаса отварная                                 | 10          | 1,04         | 1,87         | 0,02          | 21,1          | 0,02        | 0            | 0            | 0,03        | 3,1           | 14,9         | 1,8          | 0,16        |
|   |  | <b>600</b>  | <b>20,61</b> | <b>16,45</b> | <b>67,52</b>  | <b>500,35</b> | <b>0,25</b> | <b>1,77</b>  | <b>49,95</b> | <b>1,33</b> | <b>519,6</b>  | <b>460,3</b> | <b>67,7</b>  | <b>2,31</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         |
| 144   | Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне) | 250         | 2,3          | 4,2          | 15,1          | 108           | 0,12        | 8,7          | 20           | 0,2         | 37,5          | 87,5         | 27,1         | 0,7         |
| 406   | Плов из отварной птицы                           | 210         | 15,2         | 15,1         | 36,1          | 341,6         | 0,08        | 1,1          | 9,71         | 5,1         | 61,8          | 197,7        | 27,6         | 1,24        |
| 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           |
| 110   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)                  | 40          | 2            | 0,5          | 20            | 92            | 0,07        | 0            | 0            | 0,3         | 9,44          | 46,3         | 6            | 0,7         |
|   |  |             |              |              |               |               |             |              |              |             |               |              |              |             |
|   |  |             |              |              |               |               |             |              |              |             |               |              |              |             |
|   |  |             |              |              |               |               |             |              |              |             |               |              |              |             |
|   |  | <b>750</b>  | <b>20,9</b>  | <b>20,05</b> | <b>92,25</b>  | <b>633,7</b>  | <b>0,3</b>  | <b>15</b>    | <b>29,71</b> | <b>5,85</b> | <b>134,34</b> | <b>357,6</b> | <b>73,1</b>  | <b>4,84</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>1350</b> | <b>41,51</b> | <b>36,5</b>  | <b>159,77</b> | <b>1134,1</b> | <b>0,55</b> | <b>16,77</b> | <b>79,66</b> | <b>7,18</b> | <b>653,94</b> | <b>817,9</b> | <b>140,8</b> | <b>7,15</b> |