

Утверждаю

О. Я. Сычевская



№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - понедельник 13.11.2023 7-11 лет														
Завтрак														
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
81	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	15/20	3,9	5,2	7,9	93,6	0,05	0	0	0,3	6,9	35	5,3	0,5
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	20	1,3	0,2	10,3	47,9	0,04	0	0	0,2	4,2	14,2	2,8	0,22
		405	16,37	14,68	55,5	418,45	0,17	0,37	10,05	1,3	258,9	265,3	41,9	2,24
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
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
		750	20,9	20,05	92,25	633,7	0,3	15	29,71	5,85	134,34	357,6	73,1	4,84
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1155	37,27	34,73	147,75	1052,2	0,47	15,37	39,76	7,15	393,24	622,9	115	7,08