

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - четверг 16.11.2023		7-11 лет												
<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)	20/20.	1,2	3,7	20,6	120,8	0,02	0,1	20	0,2	7	13,1	3	0,44
108	Хлеб пшеничный	10.	0,76	0,2	4,92	23,5	0,011	0	0	0,11	2	6,5	1,4	0,11
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
		430	9,06	10,8	69,12	409,4	0,201	2,6	58,16	0,51	146,2	207,9	45,7	2,04
<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
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
		740	25,6	28,6	66,7	625,2	0,33	35,7	36,05	3,7	105,64	420,2	85,8	7,03
<b>Полдник</b>														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1170	34,66	39,4	135,82	1034,6	0,531	38,3	94,21	4,21	251,84	628,1	131,5	9,07