

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Калор ийнос ть	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
1 неделя - четверг 23.11.2023		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	
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	
108	Хлеб пшеничный	30.	2	0,2	15,4	71,9	0,06	0	0	0,3	6,2	21,2	4,2	0,33	
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	
112	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8	0,02	36	0	0,12	20,4	13,8	7,8	0,18	
		480	13,24	11,72	66,56	427,2	0,185	37,8	80,08	0,97	444,4	379,5	47,1	1,15	
Обед															
п/п	Кукуруза консервирован	50	1,6	2,5	3,8	45	0,1	1,7	0	0	36	15	0	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	13,12	14,9	2,8	195,8	0,03	1,2	17,3	0,5	13,8	121	16,6	1,85	
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	
		770	25,37	24	82,9	640,3	0,33	14	51,6	3,4	143,24	349,2	64,6	5,46	
Полдник															
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		1250	38,61	35,72	149,46	1067,5	0,515	51,8	131,68	4,37	587,64	728,7	111,7	6,61	