

Утверждаю

О. Я. Сычевская

| № | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | A (мкг) | E | Ca | P | Mg | Fe | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--|
| 2 неделя - вторник 28.11.2023 | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Каша рисовая-молочная жидкая | 180 | 5 | 7,8 | 29,1 | 206,3 | 0,06 | 1,4 | 39,24 | 0,2 | 131,2 | 176,9 | 28,4 | 0,41 | |
| 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 | |
| 495 | Чай с молоком | 200. | 1,5 | 1,3 | 11,6 | 63,8 | 0,02 | 0,3 | 10,2 | 0 | 91 | 46,8 | 8,5 | 0,4 | |
| 478 | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33,05 | 0 | 0 | 20 | 0,05 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0,01 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 415 | 8,55 | 12,9 | 56,15 | 375,05 | 0,14 | 1,7 | 69,44 | 0,55 | 229,6 | 246,4 | 41,1 | 1,15 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного) | 50 | 23,85 | 4,45 | 3,85 | 59,3 | 0,01 | 2,8 | 0 | 0,8 | 16,4 | 14,8 | 5,2 | 0,3 | |
| 134 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 3,1 | 6,9 | 16,5 | 141,3 | 0,12 | 8,2 | 34,36 | 1,8 | 55 | 140,4 | 35,7 | 1,41 | |
| 399 | Оладьи из печени по-кунцевски | 80 | 13,8 | 9,4 | 9,4 | 177,4 | 0,2 | 5,8 | 5,52 | 1 | 17,6 | 223,6 | 16,8 | 4,16 | |
| 429 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 7 | 15,8 | 141,9 | 0,17 | 6,3 | 38,16 | 0,2 | 53,3 | 105,6 | 33,8 | 1,2 | |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2 | 0,5 | 20 | 92 | 0,07 | 0 | 0 | 0,3 | 9,44 | 46,3 | 6 | 0,7 | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0,5 | 25,5 | 24,9 | 13 | 0,85 | |
| 453 | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1 | 2,1 | 18,5 | 0 | 0,5 | 6 | 0,1 | 1,8 | 4,8 | 2,3 | 0,11 | |
| | | 830 | 47,35 | 29,25 | 94,65 | 740,4 | 0,58 | 23,8 | 84,04 | 4,7 | 179,04 | 560,4 | 112,8 | 8,73 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 1245 | 55,9 | 42,15 | 150,8 | 1115,5 | 0,72 | 25,5 | 153,48 | 5,25 | 408,64 | 806,8 | 153,9 | 9,88 | |