

Утверждаю

О. Я. Сычевская



№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Калори- йност ь	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя -среда 13.09.2023 7-11 лет														
Завтрак														
267	Каша пшенная 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
81	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	20/20	3,9	5,2	7,9	93,6	0,05	0	0	0,3	6,9	35	5,3	0,5
108	Хлеб пшеничный	30	2	0,25	15,5	71,6	0,6	0	0	0,3	6,2	21,3	4,2	0,33
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
		450	13	12,35	67	430,3	0,82	2,5	38,16	0,8	150,3	244,6	50,8	2,32
Обед														
п/п	Кукуруза консервирован	50	1,6	2,5	3,8	45	0,1	1,7	0	0	36	15	0	0,2
153	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	8,8	7,2	16,1	164,3	0,09	8,4	15	0,8	83	214	29,8	0,93
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	100	16,4	18,3	3,5	244,8	0,04	1,5	21,67	0,6	17,2	151,2	20,7	2,32
291	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,8	34,9	173,6	0,07	0	41,18	1	11,5	53,8	10,1	1,22
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3	0,7	30	137,9	0,11	0	0	0,5	14,2	69,5	9	0,9
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
		870	37,3	30,5	117,4	894,1	0,42	12,3	83,85	3,5	189,2	533,2	84,9	6,53
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1320	50,3	42,85	184,4	1324,4	1,24	14,8	122,01	4,3	339,5	777,8	135,7	8,85