



Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 неделя - четверг * 25.01.2024</b>		<b>7-11 лет</b>												
<b>Завтрак</b>														
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
108	Хлеб пшеничный	50.	3,3	0,4	25,8	119,8	0,1	0	0	0,6	10,3	35,4	7	0,55
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
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19
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
		<b>640</b>	<b>19,8</b>	<b>16,8</b>	<b>81,7</b>	<b>555,8</b>	<b>0,275</b>	<b>3,2</b>	<b>119,98</b>	<b>1,15</b>	<b>688,6</b>	<b>580,9</b>	<b>68,6</b>	<b>1,38</b>
<b>Обед</b>														
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
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)	100	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)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8
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
		<b>800</b>	<b>24,67</b>	<b>21,65</b>	<b>84,95</b>	<b>623,8</b>	<b>0,26</b>	<b>13,5</b>	<b>51,6</b>	<b>3,55</b>	<b>121,2</b>	<b>357,9</b>	<b>72,1</b>	<b>5,56</b>
<b>Полдник</b>														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>1440</b>	<b>44,47</b>	<b>38,45</b>	<b>166,65</b>	<b>1179,6</b>	<b>0,535</b>	<b>16,7</b>	<b>171,58</b>	<b>4,7</b>	<b>809,8</b>	<b>938,8</b>	<b>140,7</b>	<b>6,94</b>