

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 неделя - среда 7.02.2024 7-11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	418,4	0,11	0,9	22,93	0,5	299	354,8	37,8	1,01
481	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	81,8	0,01	0,2	10,5	0,1	96,8	67,2	8,5	0,05
108	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,5	8,2	28,3	5,6	0,44
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
		<b>415</b>	<b>29,9</b>	<b>28,9</b>	<b>70</b>	<b>659,8</b>	<b>0,22</b>	<b>1,4</b>	<b>43,63</b>	<b>1,1</b>	<b>495</b>	<b>497,1</b>	<b>60,4</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>														
59	Салат из свеклы с чесноком	50	0,65	4,05	3,6	53,3	0,01	2,75	0	1,05	18,75	21	8,2	0,5
155	Суп с крупой с мясными фрикадельками	250	6,6	8,7	13,3	157,6	0,04	0,8	5,03	2,4	22	102,2	19,1	1,05
345 м	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	112,9	0,09	0,4	33,66	0,5	54,3	219,2	23	0,6
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
512	Компот из плодов чернослива	200	1	0,1	18,8	79,7	0,02	0,3	0	1,1	31,8	28	19,9	0,65
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7
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
		<b>860</b>	<b>28,25</b>	<b>23,45</b>	<b>83,2</b>	<b>655,9</b>	<b>0,4</b>	<b>11,05</b>	<b>82,85</b>	<b>5,65</b>	<b>191,39</b>	<b>527,1</b>	<b>112,3</b>	<b>4,81</b>
<b>Полдник</b>														
		<b>1275</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого день</b>			<b>58,15</b>	<b>52,35</b>	<b>153,2</b>	<b>1315,7</b>	<b>0,62</b>	<b>12,45</b>	<b>126,48</b>	<b>6,75</b>	<b>686,39</b>	<b>1024,2</b>	<b>172,7</b>	<b>6,71</b>