

Утверждаю

О. Я. Сычевская

| № | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 неделя -пятница 9.02.2024 | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша "Дружба" | 180 | 4,7 | 10,5 | 22,6 | 203,5 | 0,08 | 1,2 | 36,36 | 0,1 | 140,7 | 166,6 | 27,5 | 0,52 | |
| 102 | Колбаса отварная | 10 | 1,04 | 1,87 | 0,02 | 21,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,03 | 3,1 | 14,9 | 1,8 | 0,16 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| | | | 630 | 14,24 | 17,67 | 64,22 | 473,2 | 0,25 | 3,8 | 76,26 | 0,63 | 417,6 | 415,6 | 64 | 1,71 |
| 7 | Салат из моркови | 50 | 0,55 | 5,05 | 4,55 | 66 | 0,02 | 1,6 | 0 | 2,35 | 12 | 24,5 | 16,5 | 0,3 | |
| 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 | |
| 412 | Котлеты из мяса кур | 80 | 12 | 8,57 | 7,42 | 150,85 | 0,08 | 0,68 | 0,03 | 0,34 | 29,7 | 75,4 | 14,85 | 0,91 | |
| 418 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 14,6 | 4,5 | 29,1 | 215,3 | 0,32 | 0 | 0,02 | 0 | 84 | 234,8 | 78,8 | 4,95 | |
| 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 | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 65 | 0,015 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 10,5 | 4,8 | 1,5 | |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2 | 0,5 | 20 | 92 | 0,07 | 0 | 0 | 0,3 | 9,44 | 46,3 | 6 | 0,7 | |
| | | | 750 | 39 | 26,97 | 94,42 | 771,95 | 0,595 | 14,18 | 21,05 | 4,04 | 230,44 | 610,3 | 153,05 | 9,4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | 1380 | 53,24 | 44,64 | 158,64 | 1245,2 | 0,845 | 17,98 | 97,31 | 4,67 | 648,04 | 1025,9 | 217,05 | 11,11 |