

Утверждаю

О. Я. Сычевская

| № | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
|--------------------------------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| 1 неделя - вторник, 7.11.2023 | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 301 | Омлет натуральный | 150 | 11,5 | 20,1 | 3,5 | 240,7 | 0,08 | 0,4 | 243,75 | 0,6 | 122,3 | 241,2 | 18,5 | 2,39 | |
| 81 | Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант) | 15/20 | 3,9 | 5,2 | 7,9 | 93,6 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 6,9 | 35 | 5,3 | 0,5 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 10,3 | 47,9 | 0,04 | 0 | 0 | 0,2 | 4,2 | 14,2 | 2,8 | 0,22 | |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 2,1 | 1,7 | 11,8 | 70,7 | 0,02 | 0,3 | 10 | 0 | 92,6 | 91,1 | 18,8 | 0,72 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 405 | 18,8 | 27,2 | 33,5 | 452,9 | 0,19 | 0,7 | 253,75 | 1,1 | 226 | 381,5 | 45,4 | 3,83 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 23,85 | 4,45 | 3,85 | 59,3 | 0,01 | 2,8 | 0 | 0,8 | 16,4 | 14,8 | 5,2 | 0,3 | |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне) | 250 | 2,3 | 4,2 | 15,1 | 108 | 0,12 | 8,7 | 20 | 0,2 | 37,5 | 87,5 | 27,1 | 0,7 | |
| 404 | Птица отварная | 80 | 16,5 | 13,2 | 0,1 | 185 | 0,03 | 1,1 | 79,3 | 0,6 | 32,6 | 158 | 15,6 | 1,31 | |
| 195 | Рагу из овощей | 120 | 3,47 | 7,33 | 14,6 | 136,6 | 0,1 | 21,9 | 30,77 | 3,46 | 61,99 | 93,42 | 34,95 | 1,22 | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 6,4 | 2 | |
| 110 | Хлеб столовый (ржано- пшеничный) | 40 | 2,5 | 0,6 | 25 | 115 | 0,09 | 0 | 0 | 0,4 | 11,8 | 57,9 | 7,5 | 0,8 | |
| 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 770 | 49,92 | 30,98 | 80,95 | 709 | 0,37 | 39 | 136,07 | 5,76 | 176,09 | 430,42 | 99,05 | 6,44 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 1175 | 68,72 | 58,18 | 114,45 | 1161,9 | 0,56 | 39,7 | 389,82 | 6,86 | 402,09 | 811,92 | 144,45 | 10,27 | |