Утверждаю О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - понедельник 20.11.2023		7-11 лет												
Завтрак														
255	Каша ячневая	180	5,8	10,26	32,2	244	0,1	1,28	0,07	0,7	150,3	225,5	33,5	0,83
108	Хлеб пшеничный	40.	3,3	0,4	25,8	119,8	0,1	0	0	0,6	10,3	35,4	7	0,55
492	Чай с сахаром	200.	0,1	0	9,3	37,7	0	0	0	0	2,3	3,3	1,8	0,36
478	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
		430	9,3	17,86	67,4	467,6	0,2	1,28	40,07	1,4	165,3	267,2	42,3	1,76
Обед														
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,5	7,1	6,2	94,8	0,02	5,6	0	1,6	32,8	29,6	10,4	0,56
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
		800	27,57	33,63	83,3	744,5	0,38	41,8	136,07	6,56	192,49	445,22	104,25	6,7
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1230	36,87	51,49	150,7	1212,1	0,58	43,08	176,14	7,96	357,79	712,42	146,55	8,46