

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 неделя - вторник 3.10.2023		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	
100	Сыр сычужный твердый (порциями)	20	4,6	6	0	71,6	0,01	0,2	46	0,1	202	140	7	0,2	
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	
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	
		450	14,7	18,6	60,2	465,6	0,21	1,7	92,36	0,8	445,6	433,1	60,3	1,99	
Обед															
69	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,6	3,6	52	0,04	4,2	10,6	1	9,1	31	8,5	0,4	
151	Уха рыбацкая	250	5,4	2,5	10,7	86,4	0,15	11,4	15,88	0,5	49,2	140,5	28,8	1,15	
388	Тефтели из говядины	70	9,63	9,35	6,16	147,1	0,04	0,9	22,8	0,37	79,6	181,3	12,7	1,57	
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,2	0,045	22,5	27	0,45	106,5	142,5	34,35	1,32	
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	
512	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	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	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8	
		800	25,78	22,55	72,21	592,9	0,385	39,8	82,28	3,92	289,8	586	114,05	6	
Полдник															
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		1250	40,48	41,15	132,41	1058,5	0,595	41,5	174,64	4,72	735,4	1019,1	174,35	7,99	