

Утверждаю



О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - среда 4.10.2023 7-11 лет														
Завтрак														
268	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	7,8	29,1	206,3	0,06	1,4	39,24	0,2	131,2	176,9	28,4	0,41
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
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	18,4	107	0,03	0,5	20	0	177,1	104,7	13,3	0,14
81	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	20/20	3,9	5,2	7,9	93,6	0,05	0	0	0,3	6,9	35	5,3	0,5
		460	14,3	15,8	76	502,7	0,22	1,9	59,24	1	323,4	344,9	52,6	1,49
Обед														
1	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	4	4,4	56,7	0,02	16	0	1,5	28	21,5	6	0,3
131	Свекольник	240	2,1	3,7	11	85,4	0,07	9,4	20	0,2	49,1	96,5	25,3	1,28
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,2	6,1	5,2	117	0,07	3,8	0,008	3,6	32	174	31,5	0,72
429	Пюре картофельное	150	3,2	5,9	13,2	118,2	0,14	5,2	31,8	0,23	44,4	88	28,1	0,1
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,2	0	0,5	25,5	24,9	13	0,85
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
		810	19,2	20,3	85,8	602,3	0,4	34,6	51,808	6,43	190,8	462,8	111,4	4,05
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1270	33,5	36,1	161,8	1105	0,62	36,5	111,05	7,43	514,2	807,7	164	5,54