



Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - понедельник 9.10.2023		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)	20/20	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
		410	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	100	20,6	16,4	0,2	231,2	0,04	1,4	99,12	0,7	40,8	197,5	19,5	1,64
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	7,2	37,8	253	0,2	0	0,04	0,61	14,2	202,6	135,3	4,55
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)	50	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
		830	57,95	34,05	104,25	871,6	0,48	17,4	125,16	3,01	136,5	579,1	203,3	10,1
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1240	76,75	61,25	137,75	1324,5	0,67	18,1	378,91	4,11	362,5	960,6	248,7	13,93