Утверждаю О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - среда 11.10.2023 7- 11 лет														
Завтрак														
267	Каша пшенная молочная жидкая	180	7	6,9	32,2	218,8	0,17	1,3	38,16	0,2	132,1	183,5	38,7	1,09
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20/20.	1,2	3,7	20,6	120,8	0,02	0,1	20	0,2	7	13,1	3	0,44
108	Хлеб пшеничный	30.	2	0,2	15,4	71,9	0,06	0	0	0,3	6,2	21,2	4,2	0,33
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,4	46,3	0	1,2	0	0	5,1	4,8	2,6	0,4
		450	*10,3*	*10,8*	*79,6*	*457,8*	*0,25*	*2,6*	*58,16*	*0,7*	*150,4*	*222,6*	*48,5*	*2,26*
Обед														
7	Салат из моркови	50	0,7	0,05	5,9	26,4	0,03	1,7	0	0,2	13,2	26,8	18,5	0,3
153	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	8,8	7,2	16,1	164,3	0,09	8,4	15	0,8	83	214	29,8	0,93
399	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,8	9,4	9,4	177,4	0,2	5,8	5,52	1	17,6	223,6	16,8	4,16
291	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,8	34,9	173,6	0,07	0	41,18	1	11,5	53,8	10,1	1,22
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
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
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
		840	*33,3*	*19,05*	*120,4*	*785,2*	*0,49*	*16,6*	*67,7*	*4*	*164,4*	*605,8*	*98*	*8,37*
Полдник														
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1290	43,6	29,85	200	1243	0,74	19,2	125,86	4,7	314,8	828,4	146,5	10,63