



Утверждаю

О. Я. Сычевская

| № | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | A (мкг) | E | Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 1 неделя - пятница 20.10.2023 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 |
| 478 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 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 |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 440 | 9,3 | 17,86 | 69,5 | 476,2 | 0,2 | 2,48 | 40,07 | 1,4 | 168,1 | 268,7 | 43,1 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Икра свекольная | 80 | 1,8 | 5,7 | 8,3 | 91,7 | 0,02 | 5,6 | 0 | 2,4 | 35,2 | 46,7 | 16,5 | 1,33 |
| 156 | Суп-лапша домашняя (на курином бульоне) | 250 | 2,5 | 5,6 | 13,9 | 116 | 0,06 | 0,5 | 12,4 | 1,8 | 54,8 | 120 | 12,2 | 0,48 |
| 406 | Плов из отварной птицы | 210 | 15,2 | 15,1 | 36,1 | 341,6 | 0,08 | 1,1 | 9,71 | 5,1 | 61,8 | 197,7 | 27,6 | 1,24 |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 790 | 22,5 | 27 | 110,3 | 774,3 | 0,26 | 7,4 | 22,11 | 10,2 | 189,1 | 447,2 | 76,8 | 4,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 1230 | 31,8 | 44,86 | 179,8 | 1250,5 | 0,46 | 9,88 | 62,18 | 11,6 | 357,2 | 715,9 | 119,9 | 6,5 |