Утверждаю О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - понедельник 23.10.2023 7-11 лет														
Завтрак														
295	Макаронные изделия, отварные с сыром	150	9,07	7,58	25,5	206,25	0,06	0,07	0,05	0,8	155,2	125	15	0,8
478	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
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
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
		410	*14,57*	*16,88*	*63,2*	*462,85*	*0,18*	*0,37*	*50,05*	*1,5*	*260,5*	*254,5*	*40,8*	*2,09*
Обед														
107	Огурцы соленые (порциями)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	0,01	1,2	0	0,05	11,6	12,1	6	0,2
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
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
		760	*21,6*	*21,55*	*96,05*	*664,7*	*0,26*	*6,8*	*22,11*	*7,55*	*154*	*401,7*	*59,7*	*4,72*
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1170	36,17	38,43	159,25	1127,6	0,44	7,17	72,16	9,05	414,5	656,2	100,5	6,81