

Утверждаю

О. Я. Сычевская



№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - среда 25.10.2023 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
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	40	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,4	8,3	28,3	5,6	0,44
495	Чай с молоком	200.	1,5	1,3	11,6	63,8	0,02	0,3	10,2	0	91	46,8	8,5	0,4
			460	13,8	17,06	72,3	0,25	1,58	10,27	1,4	256,5	335,6	52,9	2,17
Обед														
7	Салат из моркови	80	0,9	8,08	7,28	105,6	0,03	2,56	0	3,76	19,2	39,2	26,4	0,48
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
388	Тефтели из говядины	70	9,63	9,35	6,16	147,1	0,04	0,9	22,8	0,37	79,6	181,3	12,7	1,57
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	125,6	0,06	30	36	0,6	142	190	45,8	1,76
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
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
			880	30,03	33,43	91,44	0,32	42,56	79,8	6,53	362,9	712,1	137,5	6,5
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			1340	43,83	50,49	163,74	0,57	44,14	90,07	7,93	619,4	1047,7	190,4	8,67