

Утверждаю:

О.Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 неделя - среда 06.09.2023		8-11 лет													
Завтрак															
267	Каша пшеничная 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	
108	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,6	36	167,7	0,13	0	0	0,8	14,5	49,6	9,8	0,77	
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	
478	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	
		460	13,8	16,4	80,1	523,3	0,32	1,6	88,16	1,1	241,6	327,2	67,3	2,6	
Обед															
п/п	Кукуруза консервирован	50	1,6	2,5	3,8	45	0,1	1,7	0	0	36	15	0	0,2	
131	Свекольник	240	2,1	3,7	11	85,4	0,07	9,4	20	0,2	49,1	96,5	25,3	1,28	
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10,2	6,1	5,2	117	0,07	3,8	6,46	3,6	32	174	31,5	0,72	
429	Пюре картофельное	180	3,8	7	15,8	141,9	0,17	6,3	38,16	0,2	53,3	105,6	33,8	1,2	
512	Компот из плодов чернослива	200	1	0,1	18,8	79,7	0,02	0,3	0	1,1	31,8	28	19,9	0,65	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3	0,7	30	137,9	0,11	0	0	0,5	14,2	69,5	9	0,9	
479	Сметана	10	0,2	1,4	0,3	15,1	0	0	9,5	0	8,4	5,8	0,9	0,02	
		860	21,9	21,5	84,9	622	0,54	21,5	74,12	5,6	224,8	494,4	120,4	4,97	
Полдник															
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого день	1320	35,7	37,9	165	1145,3	0,86	23,1	162,28	6,7	466,4	821,6	187,7	7,57	