

Утверждаю:



О.Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Калор ийнос ть	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - четверг 07.09.2023 8-11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	20/20	7,6	10,2	11	166	0,03	0,2	69,26	0,4	256,4	162,4	15,4	0,41
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
		<b>450</b>	<b>16,9</b>	<b>21,96</b>	<b>70,2</b>	<b>545,7</b>	<b>0,21</b>	<b>1,78</b>	<b>79,53</b>	<b>1,4</b>	<b>503,9</b>	<b>455,9</b>	<b>61,6</b>	<b>1,97</b>
<b>Обед</b>														
119	Икра морковная	50	1,15	3,6	5,2	57,3	0,02	3,5	0	1,5	22	29,2	10,3	0,8
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
412	Котлеты из мяса кур	80	12	8,57	7,42	150,85	0,08	0,68	0,03	0,34	29,7	75,4	14,85	0,91
418	Пюре из гороха с маслом	150	14,6	4,5	29,1	215,3	0,32	0	0,02	0	84	234,8	78,8	4,95
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
512	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	18,5	75,9	0,02	0	0	0,1	11,9	28	6	0,47
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
		<b>820</b>	<b>40,15</b>	<b>25,67</b>	<b>108,42</b>	<b>820,05</b>	<b>0,64</b>	<b>13,08</b>	<b>21,05</b>	<b>3,34</b>	<b>246,6</b>	<b>655,7</b>	<b>151,05</b>	<b>9,07</b>
<b>Полдник</b>														
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1270</b>	<b>57,05</b>	<b>47,63</b>	<b>178,62</b>	<b>1365,8</b>	<b>0,85</b>	<b>14,86</b>	<b>100,58</b>	<b>4,74</b>	<b>750,5</b>	<b>1111,6</b>	<b>212,65</b>	<b>11,04</b>