Директор Сочевская О.Я.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - понедельник 11.09.2023 7-11 лет														
Завтрак														
301	Омлет натуральный	150	11,5	20,1	3,5	240,7	0,08	0,4	243,75	0,6	122,3	241,2	18,5	2,39
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
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
		420	23,2	32,2	41,7	549,3	0,19	0,9	323,01	1,3	477,5	515,9	56,9	3,85
Обед														
1	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	4	4,4	56,7	0,02	16	0	1,5	28	21,5	6	0,3
144	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,12	8,7	20	0,2	37,5	87,5	27,1	0,7
404	Птица отварная	80	16,5	13,2	0,1	185	0,03	1,1	79,3	0,6	32,6	158	15,6	1,31
415	Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,5	176,7	0,02	0	27	0,3	3,3	59,9	18,2	0,51
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
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)	60	3	0,7	30	137,9	0,11	0	0	0,5	14,2	69,5	9	0,9
		820	27,3	28,7	100,4	769,4	0,32	30,3	132,3	3,4	131,4	415,2	84,6	5,83
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1240	50,5	60,9	142,1	1318,7	0,51	31,2	455,31	4,7	608,9	931,1	141,5	9,68