

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 - пятница 22.09.2023 7-11 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
100	Сыр сычужный твердый (порциями)	20	4,6	6	0	71,6	0,01	0,2	46	0,1	202	140	7	0,2
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
108	Хлеб пшеничный	60	4	0,5	30,9	143,8	0,11	0	0	0,7	12,4	42,5	8,4	0,66
		<b>460</b>	<b>15,9</b>	<b>18,06</b>	<b>74,7</b>	<b>523,2</b>	<b>0,24</b>	<b>1,78</b>	<b>56,27</b>	<b>1,5</b>	<b>455,7</b>	<b>454,8</b>	<b>57,4</b>	<b>2,09</b>
<b>Обед</b>														
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
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
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	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>33,4</b>	<b>24,47</b>	<b>105,42</b>	<b>771,15</b>	<b>0,61</b>	<b>17,68</b>	<b>18,45</b>	<b>4,34</b>	<b>224,4</b>	<b>554</b>	<b>129,15</b>	<b>8,12</b>
<b>Полдник</b>														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>1280</b>	<b>49,3</b>	<b>42,53</b>	<b>180,12</b>	<b>1294,4</b>	<b>0,85</b>	<b>19,46</b>	<b>74,72</b>	<b>5,84</b>	<b>680,1</b>	<b>1008,8</b>	<b>186,55</b>	<b>10,21</b>