

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йност ь	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 неделя - среда 27.09.2023 * 7-11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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	20	1,3	0,2	10,3	47,9	0,04	0	0	0,2	4,2	14,2	2,8	0,22
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,4	46,3	0	1,2	0	0	5,1	4,8	2,6	0,4
		<b>410</b>	<b>16,8</b>	<b>25,5</b>	<b>33,1</b>	<b>428,5</b>	<b>0,17</b>	<b>1,6</b>	<b>243,75</b>	<b>1,1</b>	<b>138,5</b>	<b>295,2</b>	<b>29,2</b>	<b>3,51</b>
<b>Обед</b>														
п/п	Кукуруза консервирован	50	1,6	2,5	3,8	45	0,1	1,7	0	0	36	15	0	0,2
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
399	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,8	9,4	9,4	177,4	0,2	5,8	5,52	1	17,6	223,6	16,8	4,16
291	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,8	34,9	173,6	0,07	0	41,18	1	11,5	53,8	10,1	1,22
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
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
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>840</b>	<b>34,2</b>	<b>21,5</b>	<b>118,3</b>	<b>803,8</b>	<b>0,56</b>	<b>16,6</b>	<b>67,7</b>	<b>3,8</b>	<b>187,2</b>	<b>594</b>	<b>79,5</b>	<b>8,27</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>1250</b>	<b>51</b>	<b>47</b>	<b>151,4</b>	<b>1232,3</b>	<b>0,73</b>	<b>18,2</b>	<b>311,45</b>	<b>4,9</b>	<b>325,7</b>	<b>889,2</b>	<b>108,7</b>	<b>11,78</b>