Утверждаю и.о. М. В. Майорова

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - среда 17.01.2024		7-11 лет												
Завтрак														
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
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19
108	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,5	8,2	28,3	5,6	0,44
		420	14,2	15,56	62,4	446,3	0,25	2,68	39,97	1,2	419	454,8	65,6	1,46
Обед														
7	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,28	105,6	0,032	2,56	0	3,76	19,2	39,2	26,4	0,48
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
388	Тефтели из говядины	70	9,63	9,35	6,16	147,1	0,04	0,9	22,8	0,37	79,6	181,3	12,7	1,57
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,2	0,045	22,5	27	0,45	106,5	142,5	34,35	1,32
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
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
		840	29,16	31,83	86,29	747,3	0,337	35,16	70,8	7,08	336,1	679,3	134,45	5,96
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1260	43,36	47,39	148,69	1193,6	0,587	37,84	110,77	8,28	755,1	1134,1	200,05	7,42