

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 неделя - вторник 5.12.2023</b>		<b>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
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
81	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	15/20	3,9	5,2	7,9	93,6	0,05	0	0	0,3	6,9	35	5,3	0,5
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
		<b>635</b>	<b>16,9</b>	<b>20,66</b>	<b>71,4</b>	<b>538,3</b>	<b>0,26</b>	<b>3,88</b>	<b>39,97</b>	<b>1,2</b>	<b>427</b>	<b>480,5</b>	<b>70,7</b>	<b>2,14</b>
<b>Обед</b>														
69	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,6	3,6	52	0,04	4,2	10,6	1	9,1	31	8,5	0,4
131	Свекольник	240	2,1	3,7	11	85,4	0,07	9,4	20	0,2	49,1	96,5	25,3	1,28
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
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7
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
479	Сметана	10	0,2	1,4	0,3	15,1	0	0	9,5	0	8,4	5,8	0,9	0,02
		<b>790</b>	<b>21,48</b>	<b>23,55</b>	<b>75,71</b>	<b>599,2</b>	<b>0,275</b>	<b>37,7</b>	<b>86,4</b>	<b>2,92</b>	<b>281,04</b>	<b>527,3</b>	<b>102,15</b>	<b>6,23</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>1425</b>	<b>38,38</b>	<b>44,21</b>	<b>147,11</b>	<b>1137,5</b>	<b>0,535</b>	<b>41,58</b>	<b>126,37</b>	<b>4,12</b>	<b>708,04</b>	<b>1007,8</b>	<b>172,85</b>	<b>8,37</b>