

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 - среда 6.12.2023 7-11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	6,9	32,2	218,8	0,17	1,3	38,16	0,2	132,1	183,5	38,7	1,09
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	15/20.	1,2	3,7	20,6	120,8	0,02	0,1	20	0,2	7	13,1	3	0,44
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
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
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>16,8</b>	<b>17,1</b>	<b>84,3</b>	<b>557,8</b>	<b>0,32</b>	<b>3,1</b>	<b>108,26</b>	<b>0,6</b>	<b>494,8</b>	<b>458,6</b>	<b>79,5</b>	<b>2,34</b>
<b>Обед</b>														
59	Салат из свеклы с чесноком	50	0,65	4,05	3,6	53,3	0,01	2,75	0	1,05	18,8	21	8,2	0,5
155	Суп с крупой с мясными фрикадельками	250	6,6	8,7	13,3	157,6	0,04	0,8	5,03	2,4	22	102,2	19,1	1,05
345 м	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	112,9	0,09	0,4	33,66	0,5	54,3	219,2	23	0,6
429	Пюре картофельное	180	3,8	7	15,8	141,9	0,17	6,3	38,16	0,2	53,3	105,6	33,8	1,2
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)	40	2	0,5	20	92	0,7	0	0	0,3	9,5	46,3	6	0,6
112	Яблоко	80	0,3	0,3	16,3	35	0,02	8,6	0	0,1	13,2	9,1	7,4	1,7
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>930</b>	<b>28,55</b>	<b>23,75</b>	<b>99,5</b>	<b>690,9</b>	<b>1,05</b>	<b>19,65</b>	<b>82,85</b>	<b>5,75</b>	<b>204,7</b>	<b>536,2</b>	<b>119,7</b>	<b>6,41</b>
<b>Полдник</b>														
		<b>1565</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>Итого день</b>			<b>45,35</b>	<b>40,85</b>	<b>183,8</b>	<b>1248,7</b>	<b>1,37</b>	<b>22,75</b>	<b>191,11</b>	<b>6,35</b>	<b>699,5</b>	<b>994,8</b>	<b>199,2</b>	<b>8,75</b>