

Утверждаю

О. Я. Сычевская



№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя -пятница 8.12.2023		7-11 лет												
Завтрак														
260	Каша "Дружба"	180	4,7	10,5	22,6	203,5	0,08	1,2	36,36	0,1	140,7	166,6	27,5	0,52
478	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01
108	Хлеб пшеничный	40.	3,3	0,4	25,8	119,8	0,1	0	0	0,6	10,3	35,4	7	0,55
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
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
		625	13,95	19,5	69,45	509,15	0,25	3,8	96,26	0,75	417,8	409,3	63,6	1,67
7	Салат из моркови	80	0,9	8,08	7,28	105,6	0,03	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
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
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
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	6,4	2
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7
		820	37,23	30,83	100,94	829,4	0,57	16,36	43,82	5,53	291,04	734,4	162,4	10,74
Полдник														
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1445	51,18	50,33	170,39	1338,6	0,82	20,16	140,08	6,28	708,84	1143,7	226	12,41