

Утверждаю



О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 неделя - пятница 10.11.2023		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	30.	2	0,2	15,4	71,9	0,06	0	0	0,3	6,2	21,2	4,2	0,33	
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	
		415	6,85	14,3	49,45	354,75	0,14	2,4	56,36	0,45	153,2	194,1	34,3	1,26	
Обед															
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	
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	
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	36,73	30,63	107,74	852,8	0,56	12,56	43,82	5,83	302,54	745,3	169	9,59	
Полдник															
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		1235	43,58	44,93	157,19	1207,6	0,7	14,96	100,18	6,28	455,74	939,4	203,3	10,85	