

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 22.11.2023 7-11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
301	Омлет натуральный	150	11,5	20,1	3,5	240,7	0,08	0,4	243,75	0,6	122,3	241,2	18,5	2,39
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
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
496	Какао с молоком	200	2,1	1,7	11,8	70,7	0,02	0,3	10	0	92,6	91,1	18,8	0,72
		<b>405</b>	<b>18,8</b>	<b>27,2</b>	<b>33,5</b>	<b>452,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,7</b>	<b>253,75</b>	<b>1,1</b>	<b>226</b>	<b>381,5</b>	<b>45,4</b>	<b>3,83</b>
<b>Обед</b>														
59	Салат из свеклы с чесноком	80	1,1	6,5	5,7	85,3	0,01	4,4	0	1,7	30	33,6	13,1	0,8
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
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>880</b>	<b>28,7</b>	<b>25,9</b>	<b>85,3</b>	<b>687,9</b>	<b>1,03</b>	<b>12,7</b>	<b>82,85</b>	<b>6,3</b>	<b>202,7</b>	<b>539,7</b>	<b>117,2</b>	<b>5,01</b>
<b>Полдник</b>														
		<b>1285</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>47,5</b>	<b>53,1</b>	<b>118,8</b>	<b>1140,8</b>	<b>1,22</b>	<b>13,4</b>	<b>336,6</b>	<b>7,4</b>	<b>428,7</b>	<b>921,2</b>	<b>162,6</b>	<b>8,84</b>