

Утверждаю

О. Я. Сычевская



№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йност ь	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 неделя -пятница 24.11.2023		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	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	
112	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8	0,02	36	0	0,12	20,4	13,8	7,8	0,18	
		485	8,69	14,62	64,71	428,45	0,2	38,4	56,36	0,87	177,7	222,1	44,9	1,66	
7	Салат из моркови	50	0,7	0,05	5,9	26,4	0,03	1,7	0	0,2	13,2	26,8	18,5	0,3	
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	
		790	37,03	22,8	99,56	750,2	0,57	15,5	43,82	1,97	285,04	722	154,5	10,56	
Полдник															
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		1275	45,72	37,42	164,27	1178,7	0,77	53,9	100,18	2,84	462,74	944,1	199,4	12,22	