Утверждаю О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - понедельник 2.10.2023		*7-11 лет*												
Завтрак														
295	Макаронные изделия, отварные с сыром	150	9,07	7,58	25,5	206,25	0,06	0,07	0,05	0,8	155,2	125	15	0,8
108	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	25,8	119,8	0,1	0	0	0,6	10,3	35,4	7	0,55
492	Чай с сахаром	200.	0,1	0	9,3	37,7	0	0	0	0	2,3	3,3	1,8	0,36
478	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
		410	*12,57*	*15,18*	*60,7*	*429,85*	*0,16*	*0,07*	*40,05*	*1,5*	*170,2*	*166,7*	*23,8*	*1,73*
Обед														
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	23,85	4,45	3,85	59,3	0,01	2,8	0	0,8	16,4	14,8	5,2	0,3
144	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,12	8,7	20	0,2	37,5	87,5	27,1	0,7
404	Птица отварная	100	20,6	16,4	0,2	231,2	0,04	1,4	99,12	0,7	40,8	197,5	19,5	1,64
237	Каша гречневая рассыпчата	150	7,4	7,2	37,8	253	0,2	0	0,04	0,61	14,2	202,6	135,3	4,55
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)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8
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
		830	*57,95*	*34,05*	*104,25*	*871,6*	*0,48*	*17,4*	*125,16*	*3,01*	*136,5*	*579,1*	*203,3*	*10,1*
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1240	70,52	49,23	164,95	1301,5	0,64	17,47	165,21	4,51	306,7	745,8	227,1	11,83