

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - вторник 10.10.2023 7-11 лет														
Завтрак														
248	Каша гречневая вязкая	150	6,8	9,7	24,4	211,8	0,14	0,5	44,25	0,4	91,2	179,1	83	2,55
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
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	18,4	107	0,03	0,5	20	0	177,1	104,7	13,3	0,14
478	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
		410	13	19,8	68,7	504,7	0,27	1	104,25	1,1	281	322,2	103,3	3,26
Обед														
1	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	4	4,4	56,7	0,02	16	0	1,5	28	21,5	6	0,3
131	Свекольник	250	2,1	3,7	11	85,4	0,07	9,4	20	0,2	49,1	96,5	25,3	1,28
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
415	Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,5	176,7	0,02	0	27	0,3	3,3	59,9	18,2	0,51
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)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8
479	Сметана	10	0,2	1,4	0,3	15,1	0	0	9,5	0	8,4	5,8	0,9	0,02
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
		840	24,2	18,3	99,7	660	0,31	26,6	96,16	4,1	188,5	493,6	103,1	4,27
Полдник														
		1250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого день														
			37,2	38,1	168,4	1164,7	0,58	27,6	200,41	5,2	469,5	815,8	206,4	7,53