

Утверждаю



О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>1 неделя - вторник 17.10.2023</b>		<b>7-11 лет</b>													
<b>Завтрак</b>															
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	
81	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	20/20	3,9	5,2	7,9	93,6	0,05	0	0	0,3	6,9	35	5,3	0,5	
108	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,4	8,3	28,3	5,6	0,44	
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>460</b>	<b>13,3</b>	<b>17,7</b>	<b>62,9</b>	<b>463,6</b>	<b>0,23</b>	<b>1,5</b>	<b>46,36</b>	<b>0,8</b>	<b>248,5</b>	<b>321</b>	<b>57,2</b>	<b>2,18</b>	
<b>Обед</b>															
69	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,6	3,6	52	0,04	4,2	10,6	1	9,1	31	8,5	0,4	
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	
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,2	0,045	22,5	27	0,45	106,5	142,5	34,35	1,32	
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)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8	
		<b>800</b>	<b>28,68</b>	<b>27,15</b>	<b>85,81</b>	<b>701,1</b>	<b>0,315</b>	<b>36,7</b>	<b>81,4</b>	<b>3,62</b>	<b>317,3</b>	<b>656,4</b>	<b>108,15</b>	<b>5,98</b>	
<b>Полдник</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>1260</b>	<b>41,98</b>	<b>44,85</b>	<b>148,71</b>	<b>1164,7</b>	<b>0,545</b>	<b>38,2</b>	<b>127,76</b>	<b>4,42</b>	<b>565,8</b>	<b>977,4</b>	<b>165,35</b>	<b>8,16</b>	