

Утверждаю:  О.Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Калори- йност ь	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>I неделя - вторник 05.09.2023</i>		<i>8-11 лет</i>												
<i>Завтрак</i>														
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
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	20/20	7,6	10,2	11	166	0,03	0,2	69,26	0,4	256,4	162,4	15,4	0,41
108	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	15,4	71,9	0,06	0	0	0,3	6,2	21,2	4,2	0,33
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	11,6	63,8	0,02	0,3	10,2	0	91	46,8	8,5	0,4
		<b>450</b>	<b>15,8</b>	<b>22,2</b>	<b>60,6</b>	<b>505,2</b>	<b>0,19</b>	<b>1,7</b>	<b>115,82</b>	<b>0,8</b>	<b>494,3</b>	<b>397</b>	<b>55,6</b>	<b>1,66</b>
<i>Обед</i>														
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
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,1	6,9	16,5	141,3	0,12	8,2	34,36	1,8	55	140,4	35,7	1,41
390	Тефтели из говядины с рисом	100	10,3	10,7	8	169,5	0,05	1	22,8	0,4	98	196	15	1,6
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	7,2	37,8	253	0,2	0	0,04	0,61	14,2	202,6	135,3	4,55
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
512	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	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)	60	3	0,7	30	137,9	0,11	0	0	0,5	14,2	69,5	9	0,9
		<b>840</b>	<b>26,5</b>	<b>30,2</b>	<b>116,8</b>	<b>851,9</b>	<b>0,54</b>	<b>14,2</b>	<b>73,8</b>	<b>5,51</b>	<b>224,1</b>	<b>672,3</b>	<b>225,7</b>	<b>9,62</b>
<i>Полдник</i>														
		<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>0</b>
<i>Итого день</i>		<b>1290</b>	<b>42,3</b>	<b>52,4</b>	<b>177,4</b>	<b>1357,1</b>	<b>0,73</b>	<b>15,9</b>	<b>189,62</b>	<b>6,31</b>	<b>718,4</b>	<b>1069,3</b>	<b>281,3</b>	<b>11,28</b>