Утверждаю О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя - вторник 12.09.2023		7-11 лет												
Завтрак														
255	Каша ячневая	180	5,8	10,26	32,2	244	0,1	1,28	0,07	0,7	150,3	225,5	33,5	0,83
478	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
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
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
		440	10,7	19,16	69,7	493,7	0,22	1,58	50,27	1,4	254	310,7	49	1,8
Обед														
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
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
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
		810	23,98	27,05	83,01	670,7	0,375	36,6	100,76	5,32	298	597,5	122,45	6,36
Полдник														
		1250	34,68	46,21	152,71	1164,4	0,595	38,18	151,03	6,72	552	908,2	171,45	8,16