

Утверждаю



О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Калор ийнос- ть	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя - среда 28.09.2023 7-11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
		<b>410</b>	<b>13</b>	<b>19,8</b>	<b>68,7</b>	<b>504,7</b>	<b>0,27</b>	<b>1</b>	<b>104,25</b>	<b>1,1</b>	<b>281</b>	<b>322,2</b>	<b>103,3</b>	<b>3,26</b>
<b>Обед</b>														
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)	60	3	0,7	30	137,9	0,11	0	0	0,5	14,2	69,5	9	0,9
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
		<b>850</b>	<b>24,7</b>	<b>18,4</b>	<b>104,7</b>	<b>682,9</b>	<b>0,33</b>	<b>26,6</b>	<b>96,16</b>	<b>4,2</b>	<b>190,9</b>	<b>505,2</b>	<b>104,6</b>	<b>4,37</b>
<b>Полдник</b>														
		<b>1260</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>Итого день</b>														
			<b>37,7</b>	<b>38,2</b>	<b>173,4</b>	<b>1187,6</b>	<b>0,6</b>	<b>27,6</b>	<b>200,41</b>	<b>5,3</b>	<b>471,9</b>	<b>827,4</b>	<b>207,9</b>	<b>7,63</b>