Утверждаю О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - понедельник 22.01.202		7-11 лет												
Завтрак														
301	Омлет натуральный	150	11,5	20,1	3,5	240,7	0,08	0,4	243,75	0,6	122,3	241,2	18,5	2,39
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19
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
492	Чай с сахаром	200.	0,1	0	9,3	37,7	0	0	0	0	2,3	3,3	1,8	0,36
		590	20	25,4	43	480,7	0,23	1,8	283,65	1	393,4	473,8	52,4	3,38
Обед														
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,5	7,1	6,2	94,8	0,02	5,6	0	1,6	32,8	29,6	10,4	0,56
144	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,12	8,7	20	0,2	37,5	87,5	27,1	0,7
404	Птица отварная	80	16,5	13,2	0,1	185	0,03	1,1	79,3	0,6	32,6	158	15,6	1,31
195	Рагу из овощей	120	3,47	7,33	14,6	136,6	0,1	21,9	30,77	3,46	61,99	93,42	34,95	1,22
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	6,4	2
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	50	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7
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
		810	27,07	33,53	78,3	721,5	0,36	41,8	136,07	6,46	190,13	433,62	102,75	6,6
Полдник														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1400	47,07	58,93	121,3	1202,2	0,59	43,6	419,72	7,46	583,53	907,42	155,15	9,98