

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 неделя - пятница 26.01.2024		12 лет и старше													
Завтрак															
260	Каша "Дружба"	200	5,2	11,7	25,1	226,1	0,09	1,3	40,4	0,1	156,3	185,1	30,5	0,58	
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	60.	4	0,5	30,9	143,8	0,11	0	0	0,7	12,4	42,5	8,4	0,66	
494	Чай с лимоном	200.	0,1	0	11,4	46,3	0	1,2	0	0	5,1	4,8	2,6	0,4	
		470	9,4	19,4	67,5	482,3	0,2	2,5	80,4	0,9	176,2	235,4	41,5	1,66	
Обед															
7	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66	0,02	1,6	0	2,35	12	24,5	16,5	0,3	
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	
412	Котлеты из мяса кур	80	12	8,57	7,42	150,85	0,08	0,68	0,03	0,34	29,7	75,4	14,85	0,91	
418	Пюре из гороха с маслом	150	14,6	4,5	29,1	215,3	0,32	0	0,02	0	84	234,8	78,8	4,95	
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	
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)	70	3,5	0,8	35	160,9	0,13	0	0	0,6	16,6	81,1	10,5	1,05	
		840	40,75	27,32	114,47	862,45	0,66	15,18	21,05	4,39	241,1	648,6	159,15	10,25	
Полдник															
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		1310	50,15	46,72	181,97	1344,8	0,86	17,68	101,45	5,29	417,3	884	200,65	11,91	