

| № рсч.         | Наименование блюд                        | Выход       | Белки         | Жиры          | Углев.         | Ккал.          | В1           | С            | А             | Е            | Кальций       | Магний        | Железо       |
|----------------|------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                          |             |               |               |                |                |              |              |               |              |               |               |              |
| 115*           | Каша пшеничная молочная                  | 150         | 5,28          | 4,8           | 28,8           | 84             | 0,105        | 4,35         | 0,03          | 3,9          | 46,2          | 24,3          | 0,77         |
| ГОСТ           | Творожок с кусочками вишни               | 150         | 24            | 0,75          | 15             | 133,5          | 0            | 0            | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            |
| 75***          | Какао с молоком                          | 200         | 3,79          | 3,2           | 25,81          | 100            | 0,04         | 1,3          | 0,02          | 0,01         | 125,12        | 107           | 0,98         |
| ГОСТ           | Хлеб пшеничный                           | 80          | 8,91          | 1,1           | 53,68          | 210            | 0            | 0            | 0             | 0            | 0             | 0,0           | 0            |
| ГОСТ           | Хлеб ржаной                              | 120         | 7,8           | 1,2           | 64,8           | 60             | 0            | 0            | 0             | 0            | 0             | 0,0           | 0            |
| <b>Итого:</b>  |                                          | <b>25%</b>  | <b>41,98</b>  | <b>9,85</b>   | <b>188,09</b>  | <b>587,5</b>   | <b>0,145</b> | <b>5,65</b>  | <b>0,05</b>   | <b>3,91</b>  | <b>171,32</b> | <b>131,3</b>  | <b>1,75</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                          |             |               |               |                |                |              |              |               |              |               |               |              |
| 47*            | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2,264         | 2,288         | 17,408         | 120            | 0,122        | 6,76         | 0,0176        | 0,14         | 22,98         | 7,2           | 1,76         |
| 54-2р-202      | Котлета рыбная (горбуша)                 | 90          | 15,75         | 6,12          | 7,74           | 278            | 0,126        | 0,261        | 28,1          | 0            | 19,8          | 21,6          | 0,63         |
| 26             | Соус томатный                            | 30          | 0,375         | 1,224         | 2,385          | 33,6           | 0,009        | 0,81         | 0,021         | 0,078        | 1,827         | 2,376         | 0,114        |
| 54-5г-202      | Каша перловая рассыпчатая                | 150         | 4,4           | 5,9           | 30,5           | 200            | 0,04         | 0            | 29,4          | 0            | 19            | 17            | 0,8          |
| ГОСТ           | Сок                                      | 200         | 0             | 0             | 23             | 92             | 0            | 0            | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            |
| ГОСТ           | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,62          | 0,2           | 17             | 48,9           | 0            | 0            | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            |
| ГОСТ           | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,3           | 0,2           | 17             | 50             | 0            | 0            | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            |
| <b>Итого:</b>  |                                          | <b>35%</b>  | <b>25,709</b> | <b>15,932</b> | <b>115,033</b> | <b>822,5</b>   | <b>0,297</b> | <b>7,831</b> | <b>57,539</b> | <b>0,218</b> | <b>63,607</b> | <b>48,2</b>   | <b>3,304</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                          |             |               |               |                |                |              |              |               |              |               |               |              |
| 53             | Гренки с сыром                           | 50          | 7,70          | 7,725         | 30,4           | 200,5          | 0,075        | 0,1          | 0,05          | 0,175        | 128           | 13,3          | 0,82         |
| 11             | Компот из кураги                         | 250         | 1,7           | 0             | 75,8           | 152            | 0,065        | 1            | 0,15          | 1,375        | 60            | 36,75         | 1,55         |
| <b>Итого:</b>  |                                          | <b>15%</b>  | <b>9,40</b>   | <b>7,725</b>  | <b>106,2</b>   | <b>352,5</b>   | <b>0,14</b>  | <b>1,1</b>   | <b>0,2</b>    | <b>1,55</b>  | <b>188</b>    | <b>50,05</b>  | <b>2,37</b>  |
| <b>УЖИН</b>    |                                          |             |               |               |                |                |              |              |               |              |               |               |              |
| 55             | Салат "Летний"                           | 60          | 1,5           | 3,8           | 3,2            | 55,01          | 0,03         | 7,7          | 0             | 0            | 0             | 9,8           | 0,5          |
| 11***          | Борщ сибирский с мясными фрикадельками   | 200         | 4,13          | 5,81          | 5,97           | 94,59          | 0,03         | 4,48         | 0,1           | 1,63         | 27,98         | 17,28         | 1,1          |
| 54-8хн-20      | Компот из малины                         | 200         | 0,2           | 0,1           | 7,9            | 69             | 0            | 2            | 3,96          | 0            | 7,2           | 3,8           | 0,23         |
| ГОСТ           | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,62          | 0,2           | 17             | 48,9           | 0            | 0            | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            |
| ГОСТ           | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,3           | 0,2           | 16,2           | 50             | 0            | 0            | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            |
| ГОСТ           | Булочка сахарная                         | 100         | 7,2           | 9,4           | 51,7           | 270            | 0            | 0            | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            |
| <b>Итого:</b>  |                                          | <b>25%</b>  | <b>15,95</b>  | <b>19,51</b>  | <b>101,97</b>  | <b>587,50</b>  | <b>0,06</b>  | <b>14,18</b> | <b>4,06</b>   | <b>1,63</b>  | <b>35,18</b>  | <b>30,88</b>  | <b>1,83</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>  |                                          | <b>100%</b> | <b>93,04</b>  | <b>53,02</b>  | <b>511,29</b>  | <b>2350,00</b> | <b>0,64</b>  | <b>28,76</b> | <b>61,85</b>  | <b>7,31</b>  | <b>458,11</b> | <b>260,41</b> | <b>9,25</b>  |

13 день

7-10 лет

13.09.26.

Утверждаю: Директор М.В.Мамзина