

9 день

7-10 лет

23.09.26.

Утверждаю: Директор

М.В. Мамзина

9 день		7-10 лет		23.09.26.				Утверждаю: Директор				И.В.В. Иванова			
№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо		
ЗАВТРАК															
132*	Омлет натуральный	200	17,9	27,7	4,6	153,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
54-1 Гн-2	Чай с мёдом	200	0,3	0	7,4	30,9	0	0,04	0,3	0	5,6	4,1	0,8	0,8	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,7	34,16	169,4	0	0	0	0	0	0,0	0	0	
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	17	50	0	0	0	0	0	0,0	0	0	
	Итого:	20%	18,3	34,95	46,3	470	0	0,04	0,3	0	5,6	4,1	0,8	0,8	
ЗАВТРАК 2															
ГОСТ	Фрукты	200	1,25	0	16,25	117,5	0	0	0	0	0	0,0	0	0	
	Итого:	5%	1,25	0	16,25	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД															
7***	Салат "Весна"	80	1,536	4,728	1,88	57,7	0,024	10,96	0,064	2,152	44,4	0	0,608	0,608	
12*	Суп гороховый с сухариками	250	7,29	4,83	25,21	123	0,279	14,82	0	0	41,09	0	2,3	2,3	
231	Поджарка из рыбы	100	14,9	11,8	7,96	152	0,12	6,4	0,015	3,5	66,09	31,5	1,3	1,3	
257*	Соус молочный №2В	20	0,5	1,282	1,566	22,4	0,006	0,078	0,006	0,022	15,772	1,87	0,024	0,024	
53***	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	8,24	41,1	276,5	0,2	0	0,03	0,615	14,9	132,3	4,4	4,4	
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	0	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	0	
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	17	50	0	0	0	0	0	0,0	0	0	
	Итого:	35%	35,516	31,28	134,716	822,5	0,629	32,258	0,115	6,289	182,252	165,7	8,632	8,632	
ПОЛДНИК															
157*	Сырники с морковью	100	11,7	4,81	18,615	230,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Молоко	200	5,6	7	9,4	122	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	15%	17,3	11,81	28,015	352,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
УЖИН															
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	54,7	0,043	79,8	10	0	12,32	17,4	0,7	0,7	
44*	Оладьи из печени	90	13,8	13,2	6,4	181	0,19	8,1	5,5	5,18	10,44	14,9	5,4	5,4	
241*	Картофельное пюре	150	3,195	6,06	23,2	110	0,135	5,3	0,045	0,195	39,96	27,8	0,97	0,97	
57***	Компот из апельсинов	200	0,47	0,1	28,16	95	0,02	31,2	0,01	0,1	17,6	6,78	0,1	0,1	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	17	50	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	25%	9,31	6,96	94,28	587,50	0,20	116,30	10,06	0,30	69,88	51,98	1,9	1,9	
	ВСЕГО:	100%	81,67	85,00	319,56	2350,00	0,83	148,60	10,47	6,58	257,73	221,75	11,3	11,3	