3 день 7-10 лет 12.11.2026. Утверждаю: Директор М.В. Мамзина

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	B1	C	A	E	Кальций	Магни	Железо
ЗАВТРАК													
114*	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,74	4,8	23,8	92,2	0,045	1,6	0,05	0,18	162,3	133,2	0,345
ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,032	0	0	0	22	0	1
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	20	0,2	14,5	0,28	120	0	0	0	0	0	0	0
286*	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	95	0,04	1,3	0	0	125,74	0	0,14
ГОСТ	Хлеб пшеничный	90	7,29	0,9	43,92	100	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	**20%**	**11,61**	**12,59**	**87,71**	**470**	**0,117**	**2,9**	**0,05**	**0,18**	**310,04**	**133,2**	**1,485**
ЗАВТРАК 2													
ГОСТ	Фрукты	200	1,25	0	16,25	117,5	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													
18*	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,784	4,104	3,632	90	0,048	15,36	0,096	2,64	18,24	24,84	0,96
9	Борщ	200	1,12	3,8	9	120	0,095	27,42	1,606	0	54,27	11,2	0,945
56*	Макароны отварные	150	5,4	6,6	32	164,62	0,057	0	0,03	0,8625	4,1	7,1	0,75
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,2	14,8	3,51	208,98	0,036	0,9	22,9	0	49,5	20,7	2,25
ГОСТ	Сок	250	0	0	28,75	115	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	30	1,95	0,3	21	75	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**35%**	**26,074**	**29,804**	**114,892**	**822,5**	**0,236**	**43,68**	**24,632**	**3,5025**	**126,1**	**63,8**	**4,905**
ПОЛДНИК													
54-1в-202	Ватружка творожная	65	9,49	16,51	21,19	128,3	0	0,13	84,5	0	69,68	11,44	0,52
ГОСТ	Бифидокефир	250	7,25	6,25	9,75	124,2	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Зерновой батончик с клюквой	30	1,2	1,95	23,1	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**16,74**	**22,76**	**54,04**	**352,5**	**0**	**0,13**	**84,5**	**0**	**69,68**	**11,44**	**0,52**
УЖИН													
54-2з-202	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	36,7	0,03	10	10	0	23	14	0,6
54-4м-20	Котлеты из говядины	90	16,44	16,32	14,64	100	0,06	27,72	0,108	0	34,8	24	2,28
241*	Картофельное пюре	150	3,195	6,06	23,295	99	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	27,8	0,975
54-22хн-2	Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9	0,01	1,4	2,45	0	10	5,43	0,12
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,9	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	27	250	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**25%**	**25,51**	**23,18**	**97,44**	**587,50**	**0,24**	**44,51**	**12,60**	**0,20**	**107,76**	**71,23**	**3,98**
	ВСЕГО:	**100%**	**81,18**	**88,33**	**370,33**	**2350,00**	**0,59**	**91,22**	**121,79**	**3,88**	**613,59**	**279,71**	**10,89**