5 день 7-10 лет 14.11.2026. **Утверждаю: Директор** Мамзина М.В. **М.В. Мамзина**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	B1	C	A	E	Кальций	Магни	Железо
ЗАВТРАК													
112*	Каша пшённая молочная жидкая	160	4,7	5,6	26,72	104	0,1	0,464	0,032	0,928	101,4	34,3	0,96
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,032	0	0	0	22	0	1
271*	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	100	0,02	0,16	0	0	107,24	0,0	0,84
ГОСТ	Хлеб пшеничный	90	7,29	0,9	43,92	137	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	**20%**	**8,58**	**16,76**	**97,1**	**470**	**0,12**	**0,624**	**0,032**	**0,928**	**208,64**	**34,3**	**1,8**
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**
ОБЕД													
54-2з-202	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	0	23	14	0,6
71	Суп картофельный с крупой и рыб	250	8,61	8,4	14,34	163,6	0,1	9,11	15	0	45,3	47,35	1,26
56*	Макароны отварные	150	5,4	6,6	32	164,62	0,057	0	0,03	0,8625	4,1	7,1	0,75
143	Птица,тушеная в соусе сметанном	90	9,27	6,795	7,5	216,28	0,045	1,611	0	0	15,804	17,595	0,882
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	20	1,3	0,2	17	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**35%**	**16,93**	**15,4**	**119,09**	**822,5**	**0,157**	**9,11**	**15,03**	**0,8625**	**49,4**	**54,45**	**2,01**
ПОЛДНИК													
155*	Сырники из творога запечённые	100	14,33	3,74	19,7	230,5	0,07	0,25	0	0	155,8	0	0,77
ГОСТ	Йогурт	250	8,25	6,25	27,5	122	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**22,58**	**9,99**	**47,2**	**352,5**	**0,07**	**0,25**	**0**	**0**	**155,8**	**0**	**0,77**
УЖИН													
79 м	Салат из кукурузы	80	3,92	6,88	4,5	108	0,008	5,84	0	0	21,6	0	0,8
7,00	Рагу овощное (с мясом)	240	3,84	18,128	21,74	265,6	0	5,94	0	0	0	0	0
283*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	65	0	0,4	0	0	31,82	0	1,24
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	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**25%**	**1,30**	**25,41**	**88,13**	**587,50**	**0,01**	**12,18**	**0,00**	**0,00**	**53,42**	**0,00**	**2,04**
	ВСЕГО:	**100%**	**35,01**	**52,36**	**367,77**	**2350,00**	**0,20**	**13,05**	**0,03**	**0,93**	**417,86**	**34,30**	**4,61**