**10 день 7-10 лет 22.10.26. Утверждаю: Директор Мамзина М.В М.В. Мамзина**

| ЗАВТРАК | | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал. | B1 | C | A | E | Кальций | Магни | Железо |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 109* | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 150 | 4,6 | 6,5 | 18,6 | 278,2 | 0,09 | 1,02 | 0,03 | 0,41 | 105,9 | 98,6 | 0,66 |
| ГОСТ | Творожок с ванилином | 150 | 24 | 0,75 | 15 | 109 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 54-26гн-2 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,4 | 3,7 | 33,9 | 0,01 | 0,3 | 6,9 | 0 | 57,2 | 9,9 | 0,8 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 17 | 48,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого:** | **20%** | **31,82** | **8,85** | **54,3** | **470** | **0,1** | **1,32** | **6,93** | **0,41** | **163,1** | **108,5** | **1,46** |
| **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*** | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,29 | 8,39 | 11,17 | 139,48 | 0,06 | 3,9 | 0,21 | 2,77 | 14,52 | 14,92 | 0,75 |
| 169* | Рыба запеченная с картофелем по - русски | 240 | 19,09 | 8,2 | 26,54 | 469,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 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 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого:** | **35%** | **26,3** | **16,99** | **100,46** | **822,5** | **0,06** | **3,9** | **0,21** | **2,77** | **14,52** | **14,9** | **0,75** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
| 459 | Булочка с повидлом | 50 | 3,09 | 1,6 | 27,6 | 157,5 | 0,058 | 0,04 | 8,5 | 0 | 9,75 | 12,05 | 0,69 |
| ГОСТ | Снежок | 250 | 7 | 6,25 | 27,5 | 195 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого:** | **15%** | **10,09** | **7,85** | **55,1** | **352,5** | **0,058** | **0,04** | **8,5** | **0** | **9,75** | **12,05** | **0,69** |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | |
| 43*** | Печень по - строгановски (2-й вар | 120 | 20,16 | 11,34 | 3,41 | 195,7 | 0,29 | 20,16 | 8,24 | 1,21 | 23,69 | 22,76 | 7,64 |
| 56* | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 6,6 | 32 | 263,6 | 0,057 | 0 | 0,03 | 0,8625 | 4,1 | 7,1 | 0,75 |
| 54-31хн- | Компот из клубники | 200 | 0,09 | 0 | 7,23 | 29,3 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 65 | 1,4 | 0,12 |
| 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 |
| | **Итого:** | **25%** | **28,57** | **18,34** | **76,64** | **587,50** | **0,35** | **21,36** | **8,27** | **2,07** | **92,79** | **31,26** | **8,51** |
| | **ВСЕГО:** | **100%** | **98,03** | **52,03** | **302,75** | **2350,00** | **0,57** | **26,62** | **23,91** | **5,25** | **280,16** | **166,73** | **11,41** |