4 день 7-10 лет 13.11.2026. 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													
115 *	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,2	4,88	28,9	121,1	0,15	6	0,06	5,4	63,3	33,3	1,06
ГОСТ	Творожок с кусочками вишни	150	24	0,75	15	110	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	50	0	0	0	0	0	0	0
74***	Какао с молоком	200	4,01	5,56	21,05	140	0,048	1,3	0,0222	0,024	130,2	48,0	1,86
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,9	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	**20%**	**10,93**	**17,89**	**82,09**	**470**	**0,198**	**7,3**	**0,0822**	**5,424**	**193,5**	**81,3**	**2,92**
ЗАВТРАК 2													
2	Салат фруктовый с йогуртом	200	4,96	2,7	19,43	117,5	0	31,13	0	0	0	0,0	0
	Итого:	**5%**	**4,96**	**2,7**	**19,43**	**117,5**	**0**	**31,13**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**
ОБЕД													
36	Салат " Мозайка"	80	1,2	6	7,3	53,136	0,026	1,72	0	0	14,4	14,4	0,44
42	Рассольник "Ленинградский"	250	2,4	5	15,7	100,1	0,06	6,71	0	0	23,04	23,18	0,86
54-5м202	Котлеты из курицы	90	17,28	3,96	12,12	201,8	0,06	0,56	5,64	0	26,4	57,6	1,2
54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	203,564	0,11	17	412,46	0	84,0	39,0	1,4
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	40	2,6	0,4	21,6	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**35%**	**25,1**	**15,56**	**120,64**	**822,5**	**0,146**	**8,99**	**5,64**	**0**	**63,84**	**95,18**	**2,5**
ПОЛДНИК													
124	Плюшка "Московская"	50	3,5	4	28	200	0,05	0,14	0,05	0,41	115	14,4	0,61
ГОСТ	Молоко	250	7	8,75	11,75	152,5	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**10,5**	**12,75**	**39,75**	**352,5**	**0,05**	**0,14**	**0,05**	**0,41**	**115**	**14,4**	**0,61**
УЖИН													
80	Рыба,тушеная в томате с овощам	90	8,01	3,96	4,23	122,5	0,009	1,17	0	0	7,281	8,712	0,261
53***	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	8,24	41,1	247	0,2	0	0,03	0,615	14,9	132,3	4,4
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом н	200	0,23	0,95	2,5	69	0,004	16	30	0	65,934	5,22	0,244
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,9	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	21,6	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**25%**	**20,83**	**13,75**	**86,43**	**587,40**	**0,21**	**17,17**	**30,03**	**0,62**	**88,12**	**146,23**	**4,91**
	ВСЕГО:	**100%**	**72,32**	**62,65**	**348,34**	**2349,90**	**0,61**	**64,73**	**35,80**	**6,45**	**460,46**	**337,11**	**10,94**