

2 день 7-10 лет 14.10.2026.

Утверждаю: Директор

М.В. Мамзина

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
103*	Каша "Боярская"	160	7,84	11,15	33,38	146,6	0,016	0	15,2	0	4,48	16,48	0,35
ГОСТ	Сыр (порц.)	20	4,6	5,8	0	71	0	0	0	0	0	0	0
54-25гн-2	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0	0,04	0,3	0	4,36	3,83	0,71
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,1	53,68	179	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	20%	12,64	16,95	88,7	470	0,016	0,04	15,5	0	8,84	20,3	1,06
ЗАВТРАК 2													
ГОСТ	Зерновой батончик с кокосом	30	1,2	1,95	23,1	91,5	0	0	0	0	0	0	0
54-7гн-20	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	26	0	0	0	0	0,26	0	0,02
	Итого:	5%	1,5	2,05	30,4	117,5	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД													
197	Рассольник Петербургский	250	2,1	5,11	16,59	121	0,1	7,54	0	0	26,45	25,9	0,98
181*	Говядина,тушенная с капустой	240	22,8	18,7	15,5	510,6	0,128	5,232	0	0	44,88	0	2,144
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	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%	27,82	24,21	89,09	822,5	0,228	12,772	0	0	71,33	25,9	3,124
ПОЛДНИК													
ГОСТ	Булочка сахарная	50	3,6	4,7	25,85	196,5	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Снежок	250	5,6	5	22	156	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	15%	9,2	9,7	47,85	352,5	0	0	0	0	0	0	0
УЖИН													
25***	Салат "Степной" из разных	80	1,2	4,08	7,064	55,4	0	6,52	0	0	18,792	13,072	0,576
54-26м-20	Плов из булгура с курицей	240	23,64	10,32	16,44	304	0,156	1,32	219,4	0	39,6	165,6	2,64
54-3хн-	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,3	1,5	0	18	22	0,7
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,62	0,2	17	50	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	25%	30,20	15,20	79,52	587,50	0,16	8,14	220,90	0,00	76,39	200,67	3,92
	ВСЕГО:	100%	81,36	68,11	335,56	2350,00	0,40	20,95	236,40	0,00	156,56	246,88	8,10