11 день 7-10 лет 20.11.26. 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													
105*	Каша манная молочная жидкая с	150	5,2	5,27	29,7	60,2	0,06	0,42	0	0	99,33	0	0,375
ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,032	0	0	0	22	0	1
62***	Кофейный напиток	200	4,91	4,02	22,82	80	0,08	2,03	0,03	0	191,85	147,9	0,53
ГОСТ	Хлеб пшеничный	90	7,29	0,9	43,92	217	0	0	0	0	0	0,0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	17	50	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	**20%**	**22,48**	**14,79**	**113,72**	**470**	**0,172**	**2,45**	**0,03**	**0**	**313,18**	**147,9**	**1,905**
ЗАВТРАК 2													
ГОСТ	Зерновой батончик с кокосом	30	1,2	1,95	23,1	100	0	0	0	0	0	0,0	0
40	Напиток из плодов шиповника	200	0,05	0	17,63	17,2	0	100	0	0	3,75	0,0	0
	Итого:	**5%**	**1,20**	**1,95**	**40,73**	**117,2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**
ОБЕД													
54	Солянка домашняя	250	11,28	12,02	3,83	167	0,03	2	36,43	0	29	17	31,2
626	Запеканка картофельная с мясом	240	18,04	20,28	28,38	464,6	0,23	5,5	0,039	0	32,7	62,47	3,6
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%**	**32,24**	**32,7**	**89,21**	**822,5**	**0,26**	**7,5**	**36,469**	**0**	**61,7**	**79,5**	**34,8**
ПОЛДНИК													
54	Гренки с сыром	50	3,11	3,09	12,17	152,5	0,03	0,04	0,02	0,07	51,24	5,32	0,33
ГОСТ	Молоко	250	7	8,75	11,75	200	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**10,11**	**11,84**	**23,92**	**352,5**	**0,03**	**0,04**	**0,02**	**0,07**	**51,24**	**5,32**	**0,33**
УЖИН													
54-2з-202	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	70,6	0,03	10	10	0	23	14	0,6
210*	Курица в соусе с томатом	100	28,75	34,68	4,5	193	0,01	1,69	0,17	0,47	19,2	12,2	1,13
224*	Рис отварной	150	3,8	5,085	40,2	100	0,03	0	0	0	1,3	0	0,5
69***	Кисель из кураги	200	0,52	0	38,4	100	0,01	0,61	0,04	1,1	18,62	14,72	0,52
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	20	75	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**25%**	**35,49**	**40,07**	**122,60**	**587,50**	**0,08**	**12,30**	**10,21**	**1,57**	**62,12**	**40,92**	**2,75**
	ВСЕГО:	**100%**	**52,28**	**51,87**	**390,18**	**2349,70**	**0,08**	**12,30**	**10,21**	**1,57**	**62,12**	**40,92**	**2,75**