10 день 7-10 лет 08.10.2026. Утверждаю: Директор 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**