8 день 7-10 лет 17.11.26. 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													
107*	Каша кукурузная молочная жидка	150	4,5	6	23,25	55,6	0,05	0	0	1,875	21	8,77	0,375
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Сыр (порц.)	15	5	6	0	53	0	0	0	0	0	0	0
74***	Какао с молоком	200	4,01	5,56	21,05	56	0,048	1,3	0,0222	0,024	130,2	48,0	1,86
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,86	18,6	29,28	143,2	0	0	0	0	0	0,0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	65	4,2	0,65	55,25	96	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	20%	**13,37**	**38,06**	**128,97**	**470**	**0,098**	**1,3**	**0,0222**	**1,899**	**151,2**	**56,8**	**2,235**
ЗАВТРАК 2													
4д	Салат из груши,апельсина и вишни	200	2,6	1,4	17	117,5	0,16	56,2	22,8	0	92	32,0	1,4
	Итого:	**5%**	**2,6**	**1,4**	**17**	**117,5**	**0,16**	**56,2**	**22,8**	**0**	**92**	**32,0**	**1,4**
ОБЕД													
43*	Свекольник	200	1,54	5	8,12	122,6	0,05	5,6	0,01	0,1	27,68	5,76	1,78
79	Зразы рубленые	90	10,9	14	11,7	355	0,07	4,24	0	0	28,28	0	1,4
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	131	0,23	31,5	31,5	0	21,96	43,99	1,73
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%**	**18,14**	**25,88**	**117,09**	**822,5**	**0,35**	**41,34**	**31,51**	**0,1**	**77,92**	**49,8**	**4,91**
ПОЛДНИК													
54	Гренки с сыром	50	3,11	3,09	12,17	145,5	0,03	0,04	0,02	0,07	51,24	5,32	0,33
ГОСТ	Йогурт	250	8,25	6,25	27,5	207	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**11,36**	**9,34**	**39,67**	**352,5**	**0,03**	**0,04**	**0,02**	**0,07**	**51,24**	**5,32**	**0,33**
УЖИН													
16	Салат из свежих огурцов	60	0,432	6	1,8	90,0	0,027	6,96	2,4	37,4	1,26	28,44	14,46
181*	Жаркое по - домашнему	240	24,5	18,84	24,1	340	0,192	4,92	0	0	34,8	0	2,832
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	0	9	6	0,5
ГОСТ	Хлеб пшеничный	27	2,187	0,27	18	65	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%**	**28,62**	**25,41**	**71,10**	**587,50**	**0,22**	**13,88**	**4,93**	**37,40**	**45,06**	**34,44**	**17,79**
	ВСЕГО:	**100%**	**74,09**	**100,09**	**373,83**	**2350,00**	**0,86**	**112,76**	**59,28**	**39,47**	**417,42**	**178,28**	**26,67**