

8 день 7-10 лет 20.10.26.

Утверждаю: Директор *Мамзина М.В.*

М.В. Мамзина

Утверждаю: Директор *М.В. Мамзина*

7-10.10.20. 20.10.20.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	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	0
ГОСТ	Сыр (порц.)	15	5	6	0	53	0	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	