2 день 7-10 лет 11.11.2026. 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													
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**