1 день 7 - 10 лет 10.11.2026. 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													
1.10м653	Суп молочный с макаронными из	150	2,7	2,88	11,7	71,2	0,03	0,66	0,0075	0,015	68,25	9,9	0,2
ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,032	0	0	0	22	0	1
75***	Какао с молоком 2в	200	4,85	5,04	32,73	97	0,048	1,3	0,02	0,024	130,2	48	1,86
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	20	0,2	15	0,2	89	0	0	0,1	0,2	4,8	0,1	0,04
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,7	34,16	100	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:	**20%**	**12,63**	**12,52**	**79,07**	**470**	**0,11**	**1,96**	**0,0275**	**0,039**	**220,45**	**57,9**	**3,06**
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													
46*	Суп картофельный с клёцками	250	2,95	3	15,24	194,7	0,05	4	139,04	0	81,0	16,0	0,8
54-22м-20	Рагу из курицы	240	25,2	8,4	21	389	0,156	13,56	312	0	38,4	111,6	2,52
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	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%**	**32,69**	**12**	**95,76**	**822,5**	**0,206**	**17,56**	**451,04**	**0**	**119,4**	**127,6**	**3,32**
ПОЛДНИК													
13	Бутерброд с повидлом	50	1,4	3,8	29,5	221,7	0	11,6	0	0,41	10,7	9,58	0,5
ГОСТ	Йогурт	250	8,25	6,25	27,5	130,8	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**1,4**	**3,8**	**57**	**352,5**	**0**	**11,6**	**0**	**0,41**	**10,7**	**9,58**	**0,5**
УЖИН													
1	Салат из свёклы с чесноком	80	1,54	4,86	6,68	59	0	7,6	0	0	0	0	0
161*	Котлеты или биточки рыбные	90	8,91	6,03	5,76	130	0,2	28	0	0	21,34	0	1,74
241*	Картофельное пюре	150	3,195	6,06	23,295	150	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	27,8	0,975
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	48,5	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	21,6	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**25%**	**16,85**	**12,69**	**112,74**	**587,50**	**0,35**	**34,00**	**0,09**	**1,30**	**79,92**	**42,52**	**3,24**
	ВСЕГО:	**100%**	**64,82**	**41,01**	**360,82**	**2350,00**	**0,66**	**75,59**	**0,17**	**1,74**	**430,47**	**237,60**	**10,12**