12 день 7-10 лет 07.11.2026. 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													
24***	Каша "Янтарная" с яблоком	150	6,1	6,5	29,07	127,7	0,12	1,8	0,03	0,2	120,87	105,5	1,05
ГОСТ	Сыр (порц.)	30	6,9	8,7	0	99	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	66,1	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	90	8,91	1,1	53,68	120	0	0	0	0	0	0,0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	17	50	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	**20%**	**13,2**	**15,2**	**84,39**	**470**	**0,12**	**1,84**	**0,33**	**0,2**	**125,23**	**109,3**	**1,76**
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**
ОБЕД													
ДП-5ос	Салат из говяжьей печени	100	7,65	9,48	7,34	134,6	0,147	18,274	3480	0	29,156	23,08	3,148
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (Харчо)	250	6,18	3,3	14,65	100	0,11	8,33	0	0	24,98	29,45	1,24
336	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	109	0,31	42	42	0	29,28	58,65	2,31
54-4м	Котлеты из говядины	90	16,4	15,66	147	100	0,081	0	19,9	35,1	23,4	2,25	2,28
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	70	4,5	0,7	56,7	238	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**35%**	**23,65**	**22,32**	**311,72**	**822,5**	**0,567**	**68,604**	**3522**	**0**	**83,416**	**111,18**	**6,698**
ПОЛДНИК													
ГОСТ	Кукурузные палочки	38	1,52	8,74	27,36	157,35	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Бифидокефир	250	7,25	6,25	9,75	124,25	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Фрукты	100	0,625	0	8,125	70,9	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**8,77**	**14,99**	**45,235**	**352,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
УЖИН													
ГОСТ	Сельдь т/о малосолёная	60	12	9	0	110	0	0	0	0	0	0	0
120511	Говядина тушеная с картофелем	240	14,8	18,2	23,2	257,6	0	16,1	0	0	0	0	0
68*	Кисель из яблок сушеных	200	0,46	0	42,36	121	0	0,29	0	0,24	20,89	5,76	1,24
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	0
	Итого:	**25%**	**30,18**	**27,6**	**99,56**	**587,5**	**0**	**16,39**	**0**	**0,24**	**20,89**	**5,8**	**1,24**
	ВСЕГО:	**100%**	**52,09**	**80,11**	**557,16**	**2350,00**	**0,69**	**86,83**	**0,00**	**0,24**	**20,89**	**5,76**	**9,70**