

6 день 7 - 10 лет 04.10.2026.

Утверждаю: Директор

М.В. Мамзина

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК														
102*	Каша " Дружба"	160	5,6	7,2	28	153,3	0,08	0,368	0,036	0,176	79,44	28,7	0,632	
ГОСТ	Сыр (порц.)	20	4,6	5,8	0	71	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0	
54-26гн-2	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,4	3,7	33,9	0,01	0,3	6,9	0	57,2	9,9	0,8	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	99	0	0	0	0	0	0,0	0	
ГОСТ	Хлеб ржаной	100	6,5	1	54	99,1	0	0	0	0	0	0,0	0	
ГОСТ	Фрукты	150	0,937	0	12,1	65	0	0	0	0	0	0,0	0	
	Итого:	25%	16,66	15	60,98	587,5	0,09	0,668	6,936	0,176	136,64	38,6	1,432	
ОБЕД														
2***	Салат зеленый с помидорами	80	1,6	8,8	2,4	64,8	0,024	15,2	0	4,0	33,6	22,4	0,8	
51	Суп с крупой	200	2,00	2,23	13,6	191,6	0,08	6,66	0	0	20,7	21,2	0,81	
180*	Азу	240	19,9	26,76	28,92	431,8	0,216	14,8	0,072	0,96	33,12	56,28	3,912	
54-7хн-	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06	0	10	8	0,4	
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%	26,72	38,29	87,32	822,5	0,33	60,66	3,132	5,0	97,4	107,9	5,922	
ПОЛДНИК														
338	Шанежка с яблоками	50	2,41	1,42	23,4	150	0	1	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Молоко	250	7	8,75	11,75	152,5	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Пастила	15	0,075	0	12	50								
	Итого:	15%	9,41	10,17	47,15	352,5	0	1	0	0	0	0	0	
УЖИН														
4*	Салат из свежих помидоров со сл	80	0,88	4	3,1	74	0,048	51,48	0,08	2,3	17,68	12,4	0,616	
164*	Рыба жаренная	90	16,2	14	4,125	258,5	0,18	1,416	0,019	5,25	37,5	46,26	0,45	
9*	Борщ	200	1,2	3,8	9	70,3	0,024	6,9	0,17	1,9	30,33	18,24	0,84	
71	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	37,9	0	0	0	0	0,26	0	0,02	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	21	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:	25%	22,15	22,34	64,24	587,50	0,25	59,80	0,27	9,45	85,77	76,90	1,93	
	ВСЕГО:	100%	52,79	85,80	259,69	2350,00	0,67	119,59	0,54	14,59	319,85	223,40	9,28	