

12 день 7-10 лет

утверждаю: Директор <i>М.В. Мамзина</i>													
№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	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 малосоленая	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