

13 день		7-10 лет		25.10.26.		Утверждаю: Директор <i>Мамзина</i>						М.В. Мамзина	
№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
115*	Каша пшеничная молочная	150	5,28	4,8	28,8	84	0,105	4,35	0,03	3,9	46,2	24,3	0,77
ГОСТ	Творожок с кусочками вишни	150	24	0,75	15	133,5	0	0	0	0	0	0	0
75***	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	100	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	107	0,98
ГОСТ	Хлеб пшеничный	80	8,91	1,1	53,68	210	0	0	0	0	0	0,0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	64,8	60	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	25%	41,98	9,85	188,09	587,5	0,145	5,65	0,05	3,91	171,32	131,3	1,75
ОБЕД													
47*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,264	2,288	17,408	120	0,122	6,76	0,0176	0,14	22,98	7,2	1,76
54-2р-202	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,75	6,12	7,74	278	0,126	0,261	28,1	0	19,8	21,6	0,63
26	Соус томатный	30	0,375	1,224	2,385	33,6	0,009	0,81	0,021	0,078	1,827	2,376	0,114
54-5г-202	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	200	0,04	0	29,4	0	19	17	0,8
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%	25,709	15,932	115,033	822,5	0,297	7,831	57,539	0,218	63,607	48,2	3,304
ПОЛДНИК													
53	Гренки с сыром	50	7,70	7,725	30,4	200,5	0,075	0,1	0,05	0,175	128	13,3	0,82
11	Компот из кураги	250	1,7	0	75,8	152	0,065	1	0,15	1,375	60	36,75	1,55
	Итого:	15%	9,40	7,725	106,2	352,5	0,14	1,1	0,2	1,55	188	50,05	2,37
УЖИН													
55	Салат "Легкий"	60	1,5	3,8	3,2	55,01	0,03	7,7	0	0	0	9,8	0,5
11***	Борщ сибирский с мясными фрикадельками	200	4,13	5,81	5,97	94,59	0,03	4,48	0,1	1,63	27,98	17,28	1,1
54-8хн-202	Компот из малины	200	0,2	0,1	7,9	69	0	2	3,96	0	7,2	3,8	0,23
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	16,2	50	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Булочка сахарная	100	7,2	9,4	51,7	270	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	25%	15,95	19,51	101,97	587,50	0,06	14,18	4,06	1,63	35,18	30,88	1,83
	ВСЕГО:	100%	93,04	53,02	511,29	2350,00	0,64	28,76	61,85	7,31	458,11	260,41	9,25