9 день 7-10 лет 07.10.2026. 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													
132*	Омлет натуральный	200	17,9	27,7	4,6	153,5	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
54-11гн-2	Чай с мёдом	200	0,3	0	7,4	30,9	0	0,04	0,3	0	5,6	4,1	0,8
ГОСТ	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,7	34,16	169,4	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%**	**18,3**	**34,95**	**46,3**	**470**	**0**	**0,04**	**0,3**	**0**	**5,6**	**4,1**	**0,8**
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													
7***	Салат "Весна"	80	1,536	4,728	1,88	57,7	0,024	10,96	0,064	2,152	44,4	0	0,608
12*	Суп гороховый с сухариками	250	7,29	4,83	25,21	123	0,279	14,82	0	0	41,09	0	2,3
231	Поджарка из рыбы	100	14,9	11,8	7,96	152	0,12	6,4	0,015	3,5	66,09	31,5	1,3
257*	Соус молочный №2В	20	0,5	1,282	1,566	22,4	0,006	0,078	0,006	0,022	15,772	1,87	0,024
53***	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	8,24	41,1	276,5	0,2	0	0,03	0,615	14,9	132,3	4,4
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	0
	Итого:	**35%**	**35,516**	**31,28**	**134,716**	**822,5**	**0,629**	**32,258**	**0,115**	**6,289**	**182,252**	**165,7**	**8,632**
ПОЛДНИК													
157*	Сырники с морковью	100	11,7	4,81	18,615	230,5	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Молоко	200	5,6	7	9,4	122	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**17,3**	**11,81**	**28,015**	**352,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
УЖИН													
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	54,7	0,043	79,8	10	0	12,32	17,4	0,78
44*	Оладьи из печени	90	13,8	13,2	6,4	181	0,19	8,1	5,5	5,18	10,44	14,9	5,4
241*	Картофельное пюре	150	3,195	6,06	23,2	110	0,135	5,3	0,045	0,195	39,96	27,8	0,975
57***	Компот из апельсинов	200	0,47	0,1	28,16	95	0,02	31,2	0,01	0,1	17,6	6,78	0,16
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:	**25%**	**9,31**	**6,96**	**94,28**	**587,50**	**0,20**	**116,30**	**10,06**	**0,30**	**69,88**	**51,98**	**1,92**
	ВСЕГО:	**100%**	**81,67**	**85,00**	**319,56**	**2350,00**	**0,83**	**148,60**	**10,47**	**6,58**	**257,73**	**221,75**	**11,35**