

5 день 7-10 лет 31.10.2026.

Утверждаю: Директор *Мамзина М.В.* М.В. Мамзина

Утверждаю: Директор М.В. Мамзина

7-10 лет

31.10.2026.

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК														
112*	Каша пшеничная молочная жидкая	160	4,7	5,6	26,72	104	0,1	0,464	0,032	0,928	101,4	34,3	0,96	
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Яйцо куриное варен. (порц.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,032	0	0	0	22	0	1	
271*	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	100	0,02	0,16	0	0	107,24	0,0	0,84	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	90	7,29	0,9	43,92	137	0	0	0	0	0	0,0	0	
	Итого:	20%	8,58	16,76	97,1	470	0,12	0,624	0,032	0,928	208,64	34,3	1,8	
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														
54-23-202	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	0	23	14	0,6	
71	Суп картофельный с крупой и ры	250	8,61	8,4	14,34	163,6	0,1	9,11	15	0	45,3	47,35	1,26	
56*	Макароны отварные	150	5,4	6,6	32	164,62	0,057	0	0,03	0,8625	4,1	7,1	0,75	
143	Птица, тушенная в соусе сметанном	90	9,27	6,795	7,5	216,28	0,045	1,611	0	0	15,804	17,595	0,882	
ГОСТ	Сок	250	0	0	28,75	115	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	100	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	35%	16,93	15,4	119,09	822,5	0,157	9,11	15,03	0,8625	49,4	54,45	2,01	
ПОЛДНИК														
155*	Сырники из творога запечённые	100	14,33	3,74	19,7	230,5	0,07	0,25	0	0	155,8	0	0,77	
ГОСТ	Йогурт	250	8,25	6,25	27,5	122	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	15%	22,58	9,99	47,2	352,5	0,07	0,25	0	0	155,8	0	0,77	
УЖИН														
79 м	Салат из кукурузы	80	3,92	6,88	4,5	108	0,008	5,84	0	0	21,6	0	0,8	
7,00	Рагу овощное (с мясом)	240	3,84	18,128	21,74	265,6	0	5,94	0	0	0	0	0	
283*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	65	0	0,4	0	0	31,82	0	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	100	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	25%	1,30	25,41	88,13	587,50	0,01	12,18	0,00	0,00	53,42	0,00	2,04	
	ВСЕГО:	100%	35,01	52,36	367,77	2350,00	0,20	13,05	0,03	0,93	417,86	34,30	4,61	