

1 день 7 - 10 лет 13.10.2026.

Утверждаю: Директор *Мамзина* М.В. Мамзина

утверждаю: Директор <i>С.В. Мамзина</i> М.В. Мамзина														
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК														
1.10м653	Суп молочный с макаронными из	150	2,7	2,88	11,7	71,2	0,03	0,66	0,0075	0,015	68,25	9,9	0,2	
ГОСТ	Яйцо куриное варён. (порц.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,032	0	0	0	22	0	1	
75***	Какао с молоком 2в	200	4,85	5,04	32,73	97	0,048	1,3	0,02	0,024	130,2	48	1,86	
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	20	0,2	15	0,2	89	0	0	0,1	0,2	4,8	0,1	0,04	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,7	34,16	100	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:	20%	12,63	12,52	79,07	470	0,11	1,96	0,0275	0,039	220,45	57,9	3,06	
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	0	
ОБЕД														
46*	Суп картофельный с клецками	250	2,95	3	15,24	194,7	0,05	4	139,04	0	81,0	16,0	0,8	
54-22м-2	Рагу из курицы	240	25,2	8,4	21	389	0,156	13,56	312	0	38,4	111,6	2,52	
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0	
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:	35%	32,69	12	95,76	822,5	0,206	17,56	451,04	0	119,4	127,6	3,32	
ПОЛДНИК														
13	Бутерброд с повидлом	50	1,4	3,8	29,5	221,7	0	11,6	0	0,41	10,7	9,58	0,5	
ГОСТ	Йогурт	250	8,25	6,25	27,5	130,8	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	15%	1,4	3,8	57	352,5	0	11,6	0	0,41	10,7	9,58	0,5	
УЖИН														
1	Салат из свёклы с чесноком	80	1,54	4,86	6,68	59	0	7,6	0	0	0	0	0	
161*	Котлеты или биточки рыбные	90	8,91	6,03	5,76	130	0,2	28	0	0	21,34	0	1,74	
241*	Картофельное пюре	150	3,195	6,06	23,295	150	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	27,8	0,975	
69***	Кисель из кураги	200	0,52	0	38,4	100	0,01	0,61	0,04	1,1	18,62	14,72	0,52	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,5	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	21,6	100	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	25%	16,85	12,69	112,74	587,50	0,35	34,00	0,09	1,30	79,92	42,52	3,24	
	ВСЕГО:	100%	64,82	41,01	360,82	2350,00	0,66	75,59	0,17	1,74	430,47	237,60	10,12	