13 день **7-10 лет 08.11.2026.** **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													
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 "Летний"	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-20	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**