7 день 7 - 10 лет 30.11.26. Утверждаю: Директор Мамзина М.В. М.В. Мамзина

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	B1	C	A	E	Кальций	Магни	Железо
ЗАВТРАК													
52*	Суп молочный с крупой	150	3,00	4,60	13,70	45	0	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
286*	Кофейный напиток с молоком (1в	200	2,79	3,19	19,71	77,8	0,08	2,03	0,03	0	191,85	147,9	0,53
ГОСТ	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,1	53,68	216	0	0	0	0	0	0,0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	21	65	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**20%**	**16,65**	**9,19**	**108,23**	**470**	**0,08**	**2,03**	**0,03**	**0**	**191,9**	**147,9**	**0,53**
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													
2	Салат "Грация 2 "	60	1,68	3,24	8,46	75	0,0258	4,46	10,62	0,256	31,188	21,8	1,0164
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (Харчо)	250	6,18	3,3	14,65	163	0,11	8,33	0	0	24,98	29,45	1,24
284м.п.д	Тефтели из печени с рисом	90	9,9	6,5	10,2	175,37	0,08	4,42	0	39,6	1,9	130,2	26,8
265*	Соус томатный	20	0,11	0,734	1,048	11,23	0,002	0,032	0,004	0,024	1,38	0,4	0,02
50*	Макароны отварные	150	5,4	6,6	32	207	0,057	0	0,03	0,8625	4,1	7,1	0,75
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%**	**26,19**	**20,774**	**123,358**	**822,5**	**0,2748**	**17,242**	**10,654**	**40,743**	**63,548**	**189,0**	**29,8264**
ПОЛДНИК													
154*	Сырники из творога	100	17,4	3,38	28,8	253,1	0,025	0,03	0,02	0,16	10,94	4,8	0,19
ГОСТ	Бифидокефир	200	5,8	5	7,8	99,4	0	0	0	0	0	0	0,00
	Итого:	**15%**	**23,2**	**8,38**	**36,6**	**352,5**	**0,025**	**0,03**	**0,02**	**0,16**	**10,94**	**4,8**	**0,19**
УЖИН													
1*	Винегрет овощной	80	0,936	7,16	5,33	89,6	0,024	4	97	0	16	12,8	0,64
238*	Картофель жареный из отварного	200	4,78	19,54	41,3	199	0,23	14,4	0,19	0,77	34,44	63,21	4,369
ГОСТ	Сельдь т/о малосолёная	68	13,6	10,2	0	110	0	0	0	0	0	0	0
11	Компот из кураги	200	0,68	0	30,32	90	0,026	0,4	0,06	0,55	24	14,7	0,62
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:	**25%**	**22,92**	**37,30**	**110,95**	**587,50**	**0,28**	**18,80**	97,25	**1,32**	**74,44**	**90,71**	**5,63**
	ВСЕГО:	**100%**	**90,21**	**75,64**	**395,39**	**2350,00**	**0,66**	**38,10**	218,88	**42,22**	**340,78**	**432,38**	**36,18**