6 день 7 - 10 лет 29.11.26. 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													
102*	Каша " Дружба"	160	5,6	7,2	28	153,3	0,08	0,368	0,036	0,176	79,44	28,7	0,632
ГОСТ	Сыр (порц.)	20	4,6	5,8	0	71	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
54-26гн-2	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,4	3,7	33,9	0,01	0,3	6,9	0	57,2	9,9	0,8
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	99	0	0	0	0	0	0,0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	100	6,5	1	54	99,1	0	0	0	0	0	0,0	0
ГОСТ	Фрукты	150	0,937	0	12,1	65	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	**25%**	**16,66**	**15**	**60,98**	**587,5**	**0,09**	**0,668**	**6,936**	**0,176**	**136,64**	**38,6**	**1,432**
ОБЕД													
2***	Салат зеленый с помидорами	80	1,6	8,8	2,4	64,8	0,024	15,2	0	4,0	33,6	22,4	0,8
51	Суп с крупой	200	2,00	2,23	13,6	191,6	0,08	6,66	0	0	20,7	21,2	0,81
180*	Азу	240	19,9	26,76	28,92	431,8	0,216	14,8	0,072	0,96	33,12	56,28	3,912
54-7хн-	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06	0	10	8	0,4
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%**	**26,72**	**38,29**	**87,32**	**822,5**	**0,33**	**60,66**	**3,132**	**5,0**	**97,4**	**107,9**	**5,922**
ПОЛДНИК													
338	Шанежка с яблоками	50	2,41	1,42	23,4	150	0	1	0	0	0	0	0
ГОСТ	Молоко	250	7	8,75	11,75	152,5	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Пастила	15	0,075	0	12	50							
	Итого:	**15%**	**9,41**	**10,17**	**47,15**	**352,5**	**0**	**1**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
УЖИН													
4*	Салат из свежих помидоров со сл	80	0,88	4	3,1	74	0,048	51,48	0,08	2,3	17,68	12,4	0,616
164*	Рыба жаренная	90	16,2	14	4,125	258,5	0,18	1,416	0,019	5,25	37,5	46,26	0,45
9*	Борщ	200	1,2	3,8	9	70,3	0,024	6,9	0,17	1,9	30,33	18,24	0,84
71	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	37,9	0	0	0	0	0,26	0	0,02
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	21	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%**	**22,15**	**22,34**	**64,24**	**587,50**	**0,25**	**59,80**	**0,27**	**9,45**	**85,77**	**76,90**	**1,93**
	ВСЕГО:	**100%**	**52,79**	**85,80**	**259,69**	**2350,00**	**0,67**	**119,59**	**0,54**	**14,59**	**319,85**	**223,40**	**9,28**