

4 день 7-10 лет 16.10.26.

Утверждаю: Директор

М.В. Мамзина

4 день 7-10 лет 16.10.26. Утверждаю: Директор _____ И. В. Гамзина													
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
115 *	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,2	4,88	28,9	121,1	0,15	6	0,06	5,4	63,3	33,3	1,06
ГОСТ	Творожок с кусочками вишни	150	24	0,75	15	110	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	50	0	0	0	0	0	0	0
74***	Какао с молоком	200	4,01	5,56	21,05	140	0,048	1,3	0,0222	0,024	130,2	48,0	1,86
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,9	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	20%	10,93	17,89	82,09	470	0,198	7,3	0,0822	5,424	193,5	81,3	2,92
ЗАВТРАК 2													
2	Салат фруктовый с йогуртом	200	4,96	2,7	19,43	117,5	0	31,13	0	0	0	0,0	0
	Итого:	5%	4,96	2,7	19,43	117,5	0	31,13	0	0	0	0,0	0
ОБЕД													
36	Салат "Мозайка"	80	1,2	6	7,3	53,136	0,026	1,72	0	0	14,4	14,4	0,44
42	Рассольник "Ленинградский"	250	2,4	5	15,7	100,1	0,06	6,71	0	0	23,04	23,18	0,86
54-5м202	Котлеты из курицы	90	17,28	3,96	12,12	201,8	0,06	0,56	5,64	0	26,4	57,6	1,2
54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	203,564	0,11	17	412,46	0	84,0	39,0	1,4
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	40	2,6	0,4	21,6	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	35%	25,1	15,56	120,64	822,5	0,146	8,99	5,64	0	63,84	95,18	2,5
ПОЛДНИК													
124	Плюшка "Московская"	50	3,5	4	28	200	0,05	0,14	0,05	0,41	115	14,4	0,61
ГОСТ	Молоко	250	7	8,75	11,75	152,5	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	15%	10,5	12,75	39,75	352,5	0,05	0,14	0,05	0,41	115	14,4	0,61
УЖИН													
80	Рыба, тушеная в томате с овощам	90	8,01	3,96	4,23	122,5	0,009	1,17	0	0	7,281	8,712	0,261
53***	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	8,24	41,1	247	0,2	0	0,03	0,615	14,9	132,3	4,4
54-28,хн	Напиток из облепихи с сиропом н	200	0,23	0,95	2,5	69	0,004	16	30	0	65,934	5,22	0,244
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,9	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%	20,83	13,75	86,43	587,40	0,21	17,17	30,03	0,62	88,12	146,23	4,91
	ВСЕГО:	100%	72,32	62,65	348,34	2349,90	0,61	64,73	35,80	6,45	460,46	337,11	10,94