



МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА  
ДЕНЬ № 6 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Цена, руб. коп.
<b>ЗАВТРАК 2</b>															
518	Сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	7-00
540	Ватрушка с повидлом	100	3,70	1,70	40,90	194,00	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70	13-00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>4,70</b>	<b>1,90</b>	<b>41,10</b>	<b>286,00</b>	<b>0,06</b>	<b>4,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,50</b>	<b>25,00</b>	<b>31,00</b>	<b>7,00</b>	<b>3,50</b>	<b>22-00</b>
<b>ОБЕД</b>															
154	Суп крестьянский с крупой	210	1,70	4,08	11,64	90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,60	15,60	0,58	13-65
349	Тефтели рыбные	90	7,80	4,80	8,60	109,00	0,63	6,30	0,01	2,30	26,10	113,00	23,00	6,30	27-00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05	14-00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	8-00
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	2-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,85	117,50	0,06	0,90	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,60	2-00
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>19,59</b>	<b>16,36</b>	<b>101,74</b>	<b>634,10</b>	<b>0,95</b>	<b>19,86</b>	<b>0,06</b>	<b>5,50</b>	<b>138,10</b>	<b>366,80</b>	<b>99,90</b>	<b>11,59</b>	<b>62-65</b>