



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
<b>ЗАВТРАК</b>															
260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,70	25,10	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56	16,00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,85	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,60	2,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	4,00
9	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,80	17,40	22,20	15,00	0,66	2,00
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>12,80</b>	<b>20,92</b>	<b>70,17</b>	<b>497,10</b>	<b>0,20</b>	<b>5,68</b>	<b>0,10</b>	<b>3,55</b>	<b>280,00</b>	<b>285,10</b>	<b>66,60</b>	<b>1,92</b>	<b>37,00</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>															
112	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	15,00
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>	<b>15,00</b>
<b>ОБЕД</b>															
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,06	5,10	78,60	0,01	3,30	0,00	2,70	22,20	24,60	12,60	0,84	10,00
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	10,00
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	10,00
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	10,00
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	4,00
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	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,60	2,00
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>20,49</b>	<b>22,42</b>	<b>106,84</b>	<b>712,70</b>	<b>0,96</b>	<b>23,16</b>	<b>0,06</b>	<b>8,20</b>	<b>160,30</b>	<b>391,40</b>	<b>112,50</b>	<b>12,43</b>	<b>62,63</b>
<b>ПОЛДНИК</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	2,00
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	10,00
	<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>12,00</b>
<b>УЖИН</b>															
381	Котлета из говядины	90	16,00	15,80	12,90	257,40	0,81	0,00	0,40	5,00	35,10	167,00	23,40	2,50	15,00
248	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,70	24,40	212,10	0,14	1,02	0,06	0,37	101,80	177,80	84,10	2,58	10,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40	4,00
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	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,60	2,00
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>29,44</b>	<b>26,38</b>	<b>90,45</b>	<b>716,60</b>	<b>1,12</b>	<b>2,32</b>	<b>0,47</b>	<b>6,48</b>	<b>287,90</b>	<b>533,50</b>	<b>148,30</b>	<b>7,64</b>	<b>33,00</b>
<b>УЖИН 2</b>															
516	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	0,20	0,20	15,00
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>17,00</b>	<b>174,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>238,00</b>	<b>182,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>15,00</b>