



МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 9 (7-11 лет)



№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК 2															
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	8,00
579	Коржик молочный	100	6,80	12,20	65,50	398,30	0,08	0,00	0,10	1,00	25,00	61,70	10,00	0,83	16,00
	Итого:	300	7,80	12,40	65,70	490,30	0,10	4,00	0,10	1,00	39,00	61,70	10,00	3,63	24,00
ОБЕД															
131	Свекольник	200	1,74	3,56	9,60	77,60	0,05	7,34	0,03	0,20	30,20	55,40	24,80	1,22	12,65
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	44,00
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	13,00
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	7,00
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	69,50	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	8,00
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	8,00
	Итого:	730	27,83	26,84	104,00	770,10	1,14	12,94	0,48	6,46	156,30	422,60	109,50	8,43	60,65