Согласовано

Директор _____

_____

«07» сентября 2022 г.

Утверждаю

Директор ООО «Меркурий

_____ Т.Г. Яскина

«07» сентября 2022 г.

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 8 (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														
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	12-00
584	Кекс "Творожный"	100	9,00	19,80	62,90	388,00	0,06	0,10	0,11	0,70	46,00	83,00	10,00	0,60	23-00
	Итого:	**300**	**14,80**	**24,80**	**70,90**	**488,00**	**0,14**	**1,50**	**0,15**	**0,70**	**286,00**	**263,00**	**38,00**	**0,80**	35-00
	ОБЕД														
2	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,24	0,00	2,76	18,00	17,40	10,80	0,54	7-65
139	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,24	3,96	4,70	59,40	0,04	9,74	0,00	1,88	26,20	34,60	16,00	0,58	10-00
345	Биточки рыбные	90	12,50	1,90	8,60	101,70	0,05	0,36	0,02	0,90	31,50	144,00	20,70	0,54	8-00
240	Рис припущенный	150	3,70	6,10	37,30	218,90	0,03	0,00	0,04	0,28	4,95	79,91	26,24	0,54	12-00
512	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	3-00
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
	Итого:	**790**	**24,84**	**18,90**	**115,21**	**730,90**	**0,27**	**20,14**	**0,06**	**6,93**	**114,65**	**377,61**	**102,54**	**4,96**	49-65