



МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 10 (7-11 лет)

№ реч.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК 2															
503	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	7-00
576	Ватрушка "Лакомка"	100	13,50	31,50	32,50	468,00	0,05	0,13	0,20	0,93	105,00	162,70	18,70	0,70	16-00
	Итого:	300	14,90	31,50	61,50	590,00	0,05	0,13	0,20	0,93	106,00	162,70	18,70	0,80	24-00
ОБЕД															
161	Суп-пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,60	88,20	0,06	7,54	0,04	0,26	57,60	65,60	22,40	6,00	13-65
412	Котлета куриная	90	13,50	9,60	8,40	169,70	0,09	0,77	0,04	0,44	33,40	84,90	16,70	1,03	13-00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,80	37,06	252,92	0,21	0,00	0,04	0,61	14,20	202,55	135,20	4,54	11-00
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	9-00
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:	730	31,83	22,50	94,41	789,92	0,51	12,31	0,12	2,42	143,20	448,75	200,10	16,53	60-65