



Утверждаю



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.
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	1,00
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	15,00
	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	22,00
	ЗАВТРАК 2														
	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	14,65
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	26,00
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	10,00
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	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	0,00	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	62,65