



МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 4 (7-11 лет)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Цена, руб. коп.
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
573	Гребешок с повидлом	100	10,00	6,50	85,50	429,19	0,12	0,17	0,05	1,50	25,10	86,80	16,70	1,50	15-00
	Итого:	300	10,10	6,50	100,50	489,19	0,16	1,47	0,06	1,50	152,10	179,80	31,70	1,90	19-00
	ЗАВТРАК 2														
	ОБЕД														
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,06	4,86	0,00	1,10	10,80	42,40	15,80	0,66	14-63
381	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,90	257,40	0,08	0,00	0,04	0,50	35,10	167,00	23,00	2,50	27-00
240	Рис припущенный	150	3,70	6,10	37,30	218,90	0,03	0,00	0,04	0,28	4,95	79,90	26,24	0,54	12-00
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	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	28,72	25,15	126,29	847,00	0,32	9,16	0,08	3,19	96,85	401,00	104,84	6,96	65-63