



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

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК 2															
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
ОБЕД															
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,80	18,60	109,50	0,08	6,08	0,00	1,43	13,50	53,00	19,80	0,83	14-65
381	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80	27-00
240	Рис припущенный	200	4,94	8,14	49,70	292,00	0,04	0,00	0,05	0,38	6,60	107,00	35,00	0,72	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:	840	32,26	29,52	143,85	970,60	0,36	10,38	0,09	3,62	105,10	456,70	120,60	7,61	65-65