

Согласовано  
 Директор ООО «Меркурий»  
 «19» октября 2022 г.

Утверждено  
 Директор ООО «Меркурий»  
 «19» октября 2022 г.

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА  
 ДЕНЬ № 8 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Цена, руб. коп.
<b>ЗАВТРАК 2</b>															
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	2,00
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	17-00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>14,80</b>	<b>24,80</b>	<b>70,90</b>	<b>488,00</b>	<b>0,14</b>	<b>1,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,70</b>	<b>286,00</b>	<b>263,00</b>	<b>38,00</b>	<b>0,80</b>	<b>25-00</b>
<b>ОБЕД</b>															
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	14-65
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	27-00
240	Рис припущенный	150	3,70	6,10	37,30	218,90	0,03	0,00	0,04	0,28	4,95	79,91	26,24	0,54	28-00
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	2-00
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	3-00
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	39-65
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>24,18</b>	<b>12,84</b>	<b>108,85</b>	<b>648,10</b>	<b>0,25</b>	<b>10,90</b>	<b>0,06</b>	<b>4,17</b>	<b>96,65</b>	<b>360,21</b>	<b>91,74</b>	<b>4,42</b>	