



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	1-00
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	17-00
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	16-00
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	1-00
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,33	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
	<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>	<b>59-65</b>