



Сотласкованю  
 Директор  
 Соулескунд Я.О.  
 «21» Октомври 2022 г.

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА  
 ДЕНЬ № 10 (7-11 лет)



№ реч.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Цена, руб. коп.
<b>ЗАВТРАК 2</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>14,90</b>	<b>31,50</b>	<b>61,50</b>	<b>590,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>0,20</b>	<b>0,93</b>	<b>106,00</b>	<b>162,70</b>	<b>18,70</b>	<b>0,80</b>	12-00
<b>ОБЕД</b>															
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	16-00
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	1-00
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	1-00
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	1-00
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>31,83</b>	<b>22,50</b>	<b>94,41</b>	<b>789,92</b>	<b>0,51</b>	<b>12,31</b>	<b>0,12</b>	<b>2,42</b>	<b>143,20</b>	<b>448,75</b>	<b>200,10</b>	<b>16,53</b>	62-65