



**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.
ЗАВТРАК 2															
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	8-00
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
	Итого:	300	14,80	24,80	70,90	488,00	0,14	1,50	0,15	0,70	286,00	263,00	38,00	0,80	25-00
ОБЕД															
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	14-55
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	11-00
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	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	8-00
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	8-00
	Итого:	730	24,18	12,84	108,85	648,10	0,25	10,90	0,06	4,17	96,65	360,21	91,74	4,42	59-65