



**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 1 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Цена, руб. коп.	
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	
577	Конвертик с творогом	100	16,80	19,00	26,20	343,50	0,06	0,20	0,11	2,70	102,00	149,00	16,00	0,60	10-00	
	Итого:	300	16,90	19,00	41,20	403,50	0,10	1,50	0,12	2,70	229,00	242,00	31,00	1,00	14-00	
	ЗАВТРАК 2															
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,60	0,00	2,70	26,40	19,20	10,20	0,36	10-00	
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,80	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64	14-00	
389	Тефтели из говядины паровые	90	12,42	11,43	7,83	183,60	0,05	2,30	0,02	0,50	17,10	137,70	18,90	1,98	15-00	
291	Макаронные изделия отварные	200	7,50	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,10	7,60	47,60	10,80	1,00	12-63	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	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:	840	29,22	23,25	123,68	821,90	0,34	34,22	0,02	7,31	130,30	357,20	90,50	7,64	70-65	
	ОБЕД															