



МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
День № 3 (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															
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	8,00
541	Ватрушка с творожным фаршем	100	6,00	2,80	37,00	196,70	0,08	0,00	0,02	0,83	11,70	46,70	8,30	0,70	15,00
	Итого:	300	7,00	3,00	37,20	288,70	0,10	4,00	0,02	0,83	25,70	46,70	8,30	3,50	23,00
ОБЕД															
132	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85,00	0,08	9,98	0,00	1,90	21,00	51,80	22,20	0,82	15,63
386	Зразы домашняя с яйцом	90	13,60	10,60	5,20	211,00	0,05	0,00	0,06	0,54	19,80	148,50	15,30	2,10	21,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,80	37,06	252,92	0,21	0,00	0,04	0,61	14,20	203,00	135,00	4,54	14,00
512	Компот из кураги	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	9,00
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
	Итого:	730	30,55	23,44	110,75	817,02	0,47	10,78	0,10	4,16	89,00	505,00	201,30	10,22	67,63