



МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА  
 ДЕНЬ № 3 (7-11 лет)

№ реч.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Цена, руб. коп.
<b>ЗАВТРАК 2</b>															
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	7-00
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	14-00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>7,00</b>	<b>3,00</b>	<b>37,20</b>	<b>288,70</b>	<b>0,10</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,83</b>	<b>25,70</b>	<b>46,70</b>	<b>8,30</b>	<b>3,50</b>	27-00
<b>ОБЕД</b>															
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	14-65
386	Зраза 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	25-00
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	12-00
512	Компот из курати	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	2-00
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	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>30,55</b>	<b>23,44</b>	<b>110,75</b>	<b>817,02</b>	<b>0,47</b>	<b>10,78</b>	<b>0,10</b>	<b>4,16</b>	<b>89,00</b>	<b>505,00</b>	<b>201,30</b>	<b>10,22</b>	63-65