Согласовано

Директор _____

«29» сентября 2022 г.

Утверждаю

Директор ООО «Меркурий

_____ Т.Г. Яскина

«29» сентября 2022 г.

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 4 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК 2															
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
573	Гребешок с повидлом	100	10,00	6,50	85,50	429,19	0,12	0,17	0,05	1,50	25,10	86,80	16,70	1,50	16-00
	Итого:	**300**	**10,10**	**6,50**	**100,50**	**489,19**	**0,16**	**1,47**	**0,06**	**1,50**	**152,10**	**179,80**	**31,70**	**1,90**	20-00
ОБЕД															
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,06	4,86	0,00	1,10	10,80	42,40	15,80	0,66	15-00
381	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,90	257,40	0,08	0,00	0,04	0,50	35,10	167,00	23,00	2,50	24-00
240	Рис припущенный	150	3,70	6,10	37,30	218,90	0,03	0,00	0,04	0,28	4,95	79,90	26,24	0,54	13-65
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	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	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
	Итого:	**730**	**28,72**	**25,15**	**126,29**	**847,00**	**0,32**	**9,16**	**0,08**	**3,19**	**96,85**	**401,00**	**104,84**	**6,96**	64-65