



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

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	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	6-00
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	27-00
ОБЕД															
2	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,24	0,00	2,76	18,00	17,40	10,80	0,54	8-65
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	11-00
386	Зрза 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	19-00
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	15-00
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	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:	790	31,21	29,50	117,11	899,82	0,49	20,02	0,10	6,92	107,00	522,40	212,10	10,76	63-65