



12 дневное меню
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.
Осенне-зимний сезон.

День 5 (Пятница)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	
1.	14	масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	5-56
2.	183	Каша молоч. гречневая с маслом	150/5	151,5	4,5	5,1	21,9	14-51
3.	378	Чай с молоком	200(150/50/15)	81	1,52	1,35	15,9	5-20
4.	338	мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	15-64
5.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	2-94
		Итого	460	389,18	8,17	14,06	44,34	43-85

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	
1.	67	Винегрет овощной	60	9,95	1,74	6,18	9,24	4-06
2.	96	Рассольник Ленинградский со сметан	200/5	113	1,88	5,1	13,92	5-29
3.	280	Фрикадельки из говядины	105(55/50)	140	8,83	8,63	7,54	31-48
4.	310	Картофель отварной	150	159	3,03	4,93	24,49	01.06.70
5.	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	5-17
6.		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	4-41
		Итого	780	656,95	18,46	25,6	83,66	57-11

Старший повар Чертова Л.В.

Бухгалтер о/п Виноградова Л.В.