



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

День9 (Среда)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	
1.	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	5,59
2.	173	Каша молоч.пшениная с маслом	150/5	234	6,41	8,3	5,09	8,99
3.		Чай с фруктовым соком	200(50/150)	95	0,34	0,02	24,53	5,69
4.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	2,94
5.	338	Груша св. порциями	100	34,13	0,3	0,23	7,73	12,71
		Итого	505	491,85	8,56	16,05	37,78	35,91

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	
1.	47	Салат из квашеной капусты с маслом ра	60	8	0,48	0,06	0,96	4,97
2.	88	Щи из свежей капусты с картофелем со	200/5	79	1,46	4,75	6,22	4,10
3.	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	155	9,04	8,22	10,71	13,57
4.	312	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	7,62
5.	348	Компот из чернослива	200	109	0,16	0,16	27,87	6,24
6.		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	4,41
		Итого	775	632	17,18	19,35	68,36	40,90

Старший повар Чертова Л.В.

Бухгалтер о/п Виноградова Л.В.