



**12 дневное меню**  
**Возрастная категория: с 12 лет и старше**  
**Осенне- зимний сезон.**

День 3(Среда)

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	14	Масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	5,59
2.	223	Запеканка творожная с повидлом	200/20	540	29,2	22,12	56	69,88
3.	377	Чай с лимоном	200	41,6	0,53		9,87	2,14
4.		Хлеб пшеничный	40	1,41	0,3	0,3	63	2,94
5.	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	6,30
		<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>648,73</b>	<b>30,13</b>	<b>29,62</b>	<b>129</b>	<b>86,85</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	47	Салат из квашеной капусты с	100	13,3	0,8	0,1	1,6	8,41
2.	103	Суп картофельный с	250	146,2	2,8	5,3	20,8	3,03
3.	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	139	13,81	5,76	2,73	19,19
4.	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	10,12
5.	348	Компот из изюма	200	122	0,02	0,07	29	3,94
6.		Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	4,41
		<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>718,46</b>	<b>23,87</b>	<b>19,07</b>	<b>103,21</b>	<b>49,11</b>

Старший повар Чертова А.В.

Бухгалтер о/п Виноградова Л.В.