



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	Углево.	
1.	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	5,59
2.	173	Каша молоч.пшенинная 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	15,23
		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>491,85</b>	<b>8,56</b>	<b>16,05</b>	<b>37,78</b>	<b>38,43</b>

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	47	Салат из квашеной капусты с маслом	60	8	0,48	0,06	0,96	5,04
2.	88	Щи из свежей капусты с картофелем с	200/5	79	1,46	4,75	6,22	4,23
3.	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	155	9,04	8,22	10,71	14,31
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 ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,94
		<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>597,96</b>	<b>16,6</b>	<b>19,19</b>	<b>87,54</b>	<b>40,38</b>

Старший повар Чертова А.В.

Бухгалтер о/п Виноградова Л.В.