



Меню №4 от 7 до 11 лет

ОБЕД	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена блюда
	Салат из отварной моркови с огурцом	80	0,9	4,0	3,3	53	21	8,73
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	142	20,34
	Курица запеченная	90	13,8	13,0	0,0	172,0	494	30,59
	Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160,0	510	6,35
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68,0	513	12,90
	Хлеб ржаной	38	0,9	0,5	15,1	69		2,33
	Хлеб пшеничный	58	1,2	0,6	26,4	116		3,68
	Фрукт яблоко свежее	197	0,4	0,0	28,0	117	458	22,70
	Цена завтрака	107,62						

Меню №4 от 12 лет

ОБЕД	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена блюда
	Салат из отварной моркови с огурцом	100	1,1	5,0	4,1	66	21	10,65
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	142	21,20
	Курица запеченная	100	17,4	17,0	0,0	223,0	494	33,94
	Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191,0	510	8,09
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68,0	513	12,85
	Хлеб ржаной	61	1,4	0,8	22,7	103		3,70
	Хлеб пшеничный	61	1,2	0,6	26,4	116		3,89
	Сыр порционно	15						11,70
	Цена завтрака	106,02						

Диетсестра

Повар

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева