



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	6,38
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	142	21,63
	Курица запеченная	90	13,8	13,0	0,0	172,0	494	69,08
	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	43	0,9	0,5	15,1	69		2,73
	Хлеб пшеничный	58	1,2	0,6	26,4	116		3,83
	Сыр порционнно	10						7,59
	<b>Цена завтрака</b>	130,49						

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	7,61
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	142	22,46
	Курица запеченная	100	17,4	17,0	0,0	223,0	494	77,27
	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	513	12,85
	Хлеб ржаной	38	1,4	0,8	22,7	103		2,42
	Хлеб пшеничный	38	1,2	0,6	26,4	116		2,54
	Сыр порционнно	14						10,84
	<b>Цена завтрака</b>	144,08						

Диетсестра

Повар

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева