

Утверждаю  
 Директор Т. П. Пупенкова

### Меню – 14 сентября

Наименование блюда	7-11 лет		12 лет и старше	
	Выход блюда	ЭЦ (ккал)	Выход блюда	ЭЦ (ккал)
<b>завтрак</b>				
Запеканка из творога с морковью	200	199	230	223
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	60 (30/10/20)	189	70 (40/10/20)	213
Чай с молоком	150/50/10	81	150/50/10	81
Батон	30	78	40	104
<b>2-й завтрак</b>				
Сок фруктовый	200	31	200	31
Батон	20	52	30	78
<b>обед</b>				
Салат из свеклы отварной	70	63	100	73
Рассольник ленинградский со смет.	250/5	107	300/5	129
Птица, тушеная в соусе	100/50	324	100/50	324
Картофельное пюре	150	112	200	142
Компот из сухофруктов	200	133	200	133
Хлеб ржаной	40	79	60	118
<b>52полдник</b>				
Фрукты свежие	1 шт.	38	1 шт.	38
Кисель	200	89	200	89
Батон	20	52	30	78
<b>ужин</b>				
Огурцы консервир.	30	6	50	6
Тефтели с рисом	120	142	120	142
Капуста тушеная	200	154	200	154
Кофейный напиток с молоком	200	101	200	101
Хлеб ржаной/батон	40/20	131	60/30	196
<b>2-й ужин</b>				
Кисломолочный напиток	150	75	180	90
Батон	50	130	50	130

М/с диет. Зид

Шеф-повар Кауф