

Утверждаю
 Директор *Зей* Т.П. Пупенкова

Меню – 09 сентября

Наименование блюда	7-11 лет		12 лет и старше	
	Выход блюда	ЭЦ (ккал)	Выход блюда	ЭЦ (ккал)
завтрак				
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных Геркулес с масл. сливочн.	210	275	210	275
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/10/20	196,7	40/10/20	209,89
Чай с молоком	150/50/10	68,02	150/50/10	68,02
Батон	20	21,88	30	32,82
Фрукты свежие	1 шт.	34,75	1 шт.	34,75
2-й завтрак				
Сок фруктовый	200	96	200	96
Батон	20	21,88	30	32,82
обед				
Винегрет овощной	70	52,7	100	92,9
Суп картоф.с горохом	250	148,36	300	214,36
Птица отварная	100	277,8	100	277,8
Макароны отварные с маслом сливочн.	160	222,83	190	253,69
Компот из сухофруктов	200	133	200	133
Хлеб ржаной	40	93,76	60	117,4
полдник				
Булочка домашняя	100	199,5	100	252,5
Молоко кипяченое	200	106,8	200	106,8
ужин				
Горошек зеленый конс.	50	10,25	50	10,25
Котлета рыбная	100	88	100	88
Картофель и овощи, тушеные в соусе	175	152	210	190
Кофейн. напиток с молоком	200	105,7	200	105,7
Хлеб ржаной/батон	40/20	115,64	60/30	150,22
2-й ужин				
Кисломолочный напиток	150	63,3	180	102,3
Батон	50	54,2	50	54,2

М/с диет. *Зей*

Шеф-повар *Александр*