

Утверждаю
Директор

Зел Т.П.Пупенкова

Меню – 11 сентября

Наименование блюда	7-11 лет		12 лет и старше	
	Выход блюда	ЭЦ (ккал)	Выход блюда	ЭЦ (ккал)
завтрак				
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	210	104,3	210	104,3
Яйцо вареное	1 шт.	56,6	1 шт.	56,6
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60 (30/10/20)	144,29	80 (40/10/30)	207,7
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	128,46	200	128,46
Батон	20	21,88	30	32,82
Фрукты свежие	1 шт.	34,75	1 шт.	34,75
2-й завтрак				
Сок фруктовый	200	96,5	200	104
Батон	20	21,88	30	32,82
обед				
Салат из свежей капусты	70	63	100	93
Суп с макаронными издел.	250	131	300	181
Плов из отварной говядины	250	394,5	250	394,5
Компот из сухофруктов	200	133	200	133
Хлеб ржаной/батон	40/20	115,64	60/30	150,22
полдник				
Пирог открытый	100	292,5	125	301,5
Молоко кипяченое	200	106,8	200	106,8
ужин				
Помидоры .	50	6,42	50	6,42
Сердце в соусе	100	146	100	146
Пюре картофельное с морковью	160	160,7	200	171,1
Чай с сахаром	200/10	41,32	200/10	41,32
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. *Зел*

Повар *Алексеева*