

меню лица (Воспитаники 4(сентябрь))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак 1

250 **Каша из хлопьев овсяных**
«Геркулес» 250

молоко, геркулес, масло сливочное, сахар

200 **Кофейный напиток с**
молоком

молоко, сахар, кофейный напиток

12 **Сыр**

10 **Масло сливочное**

40 **Хлеб пшеничный 40**

Итого за Завтрак 1

Завтрак 2

60 **Ватрушка с джемом**

яйцо, мука, джем, сахар, масло сливочное, дрожжи

200 **Сок фруктовый**

Итого за Завтрак 2

Обед

100 **Салат из свежих овощей**

помидор, огурец свежий, капуста пекинская, лук зеленый, масло растительное

250 **Щи из свежей капусты с**
картофелем

капуста се, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста

20 **Птица отварная (для**
первого блюда)

мясо птицы, морковь

10 **Сметана**

120 **Гуляш из говядины**

мясо говядины, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука

180 **Каша гречневая рассыпчатая**

гречка, масло сливочное

40 **Хлеб ржаной 40**

200 **Компот из яблок с лимоном**

яблоки, сахар, лимоны

Итого за Обед

Полдник

100 **Сырники из творога**
запечённые

ванилин, яйцо, творог, сахар, манка, мука, сметана, масло сливочное

10 **молоко сгущенное**

200 **Чай с сахаром**

сахар, чай

130 **Дыня свежая**

Итого за Полдник

Ужин 1

100 **Салат из капусты**
белокочанной и свеклы

капуста се, свекла, масло растительное, соль йодированная

50/50 **Печень тушеная в соусе**

печень говяжья, сметана, масло сливочное, соль йодированная, мука

200 **Картофельное пюре**

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная

40 **Хлеб ржаной 40**

200 **Чай с лимоном**

сахар, лимоны, чай

Итого за Ужин 1

Ужин 2

200 **Итого за день**

Итого за Ужин 2

Итого за день

Лицевой _____ Подпись _____ Зав. столовой _____

