

**Меню на 13.12.2024.**

Неделя вторая Пятница		7-11 лет					12-18 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калор
			Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	<b>180/5</b>	6.0	<b>8.0</b>	<b>31.0</b>	<b>221</b>	<b>250/7</b>	9.1	11.2	42.1	307
	Яйцо варёное/горошек зелёный	<b>40/50</b>	7.0	<b>4.0</b>	<b>3.0</b>	<b>81</b>	<b>40/50</b>	7.0	4.0	3.0	81
	Бутерброд с маслом и сыром	<b>30/5/10</b>	5.0	<b>7.0</b>	<b>15.0</b>	<b>145</b>	<b>50/7/20</b>	9.2	11.6	24.2	242
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.3	<b>0.3</b>	<b>15.2</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	3.8	0.5	25.4	106.5
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.1	<b>0.0</b>	<b>9.1</b>	<b>35</b>	<b>200</b>	0.1	0.0	9.1	35
Обед	Рассольник «домашний»	<b>250</b>	2.1	<b>5.2</b>	<b>13.6</b>	<b>111</b>	<b>300</b>	2.5	6.2	16.3	133
	Фрикадельки мясные	<b>80/30</b>	11.3	<b>9.3</b>	<b>8.2</b>	<b>162</b>	<b>100/40</b>	14.1	11.8	10.4	205
	Рагу из овощей	<b>175</b>	10.6	<b>12.7</b>	<b>18.4</b>	<b>231</b>	<b>200</b>	12.1	14.5	21.1	264
	Огурец свежий	<b>50</b>	0.8	<b>0.1</b>	<b>2.5</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	0.8	0.1	2.5	14
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.5	<b>0.1</b>	<b>31.2</b>	<b>121</b>	<b>200</b>	0.5	0.1	31.2	121
	Хлеб ржаной/пшеничный	<b>50/50</b>	7.0	<b>0.9</b>	<b>39.4</b>	<b>222</b>	<b>70/50</b>	9.4	1.65	49.6	261.5
Полдник	Яблоко	<b>150</b>	0.8	<b>0.0</b>	<b>15.2</b>	<b>90</b>	<b>150</b>	0.8	0.0	15.2	90
	Печенье	<b>30</b>	2.3	<b>3.9</b>	<b>22.3</b>	<b>125</b>	<b>30</b>	2.3	3.9	22.3	125
1 ужин	Молоко кипячёное	<b>200</b>	5.7	<b>5.9</b>	<b>9.0</b>	<b>111</b>	<b>200</b>	5.7	5.9	9.0	111
	Котлета рубленая из птицы/соус томатный	<b>100/30</b>	15.4	<b>42.7</b>	<b>17.5</b>	<b>337</b>	<b>120/50</b>	18.5	27.7	49.3	414
	Макаронные изделия отварные	<b>180</b>	6.6	<b>4.7</b>	<b>39.4</b>	<b>166</b>	<b>220</b>	8.1	7.2	48.2	295
	Помидор свежий	<b>50</b>	1.0	<b>0.2</b>	<b>5.0</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	1.0	0.2	5.0	22
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.1	<b>0.0</b>	<b>9.1</b>	<b>35</b>	<b>200</b>	0.1	0.0	9.1	35
2 ужин	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>40/30</b>	5.1	<b>0.2</b>	<b>40.0</b>	<b>133</b>	<b>50/50</b>	7.0	0.9	39.4	223
	Снежок	<b>200</b>	5.6	<b>5.0</b>	<b>22.0</b>	<b>154</b>	<b>200</b>	5.6	5.0	22.0	154
ИТОГО			95.3	<b>110.2</b>	<b>366.1</b>	<b>2580</b>		117.7	112.5	454.4	3239

Повар

Деж. воспитатель

Мед. Сестра

И. о.директора КОГОБУ ШИ ОВЗ п.Светлополянска

Верхнекамского района

Сюзева Е. М.