

**Меню на 14.12.2024г.**

Неделя вторая Суббота		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 пшеничная молочная жидкая	<b>180/5</b>	6.0	<b>7.0</b>	<b>14.0</b>	<b>213</b>	<b>250/7</b>	9.1	10.1	44.3	296
	Бутерброд с маслом и сыром	<b>30 5/10</b>	5.0	<b>7.0</b>	<b>14.0</b>	<b>145</b>	<b>50/7/20</b>	9.2	11.6	24.2	242
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.0	<b>0.0</b>	<b>9.0</b>	<b>35</b>	<b>200</b>	0.0	0.0	9.0	35
	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
	Банан	<b>1шт.</b>	2.0	<b>1.0</b>	<b>34.0</b>	<b>130</b>	<b>1шт.</b>	2.0	1.0	34.0	130
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	<b>250/20</b>	7.9	<b>4.3</b>	<b>31.05</b>	<b>199</b>	<b>300/25</b>	9.6	5.1	38.5	242
	Голубцы ленивые	<b>180/40</b>	20.8	<b>16.2</b>	<b>13.1</b>	<b>282</b>	<b>240/60</b>	28.6	22.4	17.9	388
	Огурец 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
	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0.2	<b>0.1</b>	<b>17.2</b>	<b>68</b>	<b>200</b>	0.2	0.1	17.2	68
	Хлеб ржаной/пшеничный	<b>50/50</b>	7.0	<b>0.9</b>	<b>39.4</b>	<b>223</b>	<b>70/50</b>	9.4	1.65	49.6	261.5
Полдник											
1 ужин											
2 ужин											
Итого:			52.2	<b>37.0</b>	<b>192.0</b>	<b>1381</b>		72.9	52.65	265.1	1791

Повар  
 Деж. воспитатель  
 Мед. Сестра  
 И. о.директора КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска  
 Верхнекамского района

Сюзева Е. М.