

**Меню на 16.10.2024г.**

Неделя первая среда		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>	6.5	<b>8.0</b>	<b>31.0</b>	<b>221</b>	<b>250/7</b>	9.1	11.1	42.6	307
	Какао с молоком	<b>200</b>	3.3	<b>3.1</b>	<b>13.6</b>	<b>94</b>	<b>200</b>	3.3	3.1	13.6	94
	Бутерброд с маслом	<b>30/5</b>	2.0	<b>9.0</b>	<b>15.0</b>	<b>146</b>	<b>50/7</b>	4.1	17.0	24.3	209
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.3	<b>0.3</b>	<b>15.2</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	3.8	1.0	25.4	106.5
	Банан	<b>1шт.</b>	2.2	<b>1.0</b>	<b>31.0</b>	<b>130</b>	<b>1шт.</b>	2.0	1.0	31.0	130
Обед	Суп «крестьянский» с крупой	<b>250</b>	2.1	<b>5.1</b>	<b>12.4</b>	<b>105</b>	<b>300</b>	2.5	6.1	14.9	126
	Курица отварная	<b>60</b>	15.0	<b>12.6</b>	<b>0.2</b>	<b>174</b>	<b>80</b>	20.0	16.8	0.3	232
	Яйцо варёное	<b>1шт.</b>	4.5	<b>3.8</b>	<b>0.1</b>	<b>63</b>	<b>1шт.</b>	4.5	3.8	0.1	63
	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180/5</b>	10.4	<b>6.8</b>	<b>45.4</b>	<b>288</b>	<b>250/7</b>	14.4	9.4	63	401
	Свежий огурец	<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 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	Творожная запеканка	<b>220/20</b>	26.4	<b>19.0</b>	<b>33.8</b>	<b>408</b>	<b>240/30</b>	32.1	23.3	43.8	509
	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
1 ужин	Печень по строгановски	<b>80/40</b>	20.6	<b>14.6</b>	<b>2.5</b>	<b>224</b>	<b>100/50</b>	25.7	18.3	3.1	280
	Пюре картофельное	<b>180</b>	3.7	<b>5.9</b>	<b>24.0</b>	<b>166</b>	<b>220</b>	4.5	7.2	29.4	203
	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
	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
2 ужин	Снежок	<b>200</b>	5.8	<b>5.0</b>	<b>22.0</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	5.8	5.0	22.0	160
<b>ИТОГО</b>			107.7	<b>95.5</b>	<b>363.5</b>	<b>2751</b>		197.4	125.8	440.4	3457

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

Сюзева Е. М.