

Меню на 19.12.2024г.

Неделя первая Четверг		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 молочная «дружба»	180/5	6.0	7.0	30.0	209	250/7	7.7	10.6	41.0	291
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.0	15.0	144	50/10/20	9.2	11.6	24.2	242
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	50	3.8	0.5	25.4	106.5
	Яйцо варёное	40	5.0	4.0	0.5	62	40	5.0	4.0	0.5	62
	Горошек консервированный	50	1.5	0.2	3.5	25	50	1.5	0.2	3.5	25
Обед	Суп из овощей	250	1.8	4.2	10.7	88	300	2.2	5.0	12.8	106
	Фрикадельки мясные	80/30	11.3	9.3	8.2	162	100/40	14.1	11.8	10.4	205
	Макаронные изделия отварные	180/5	6.6	4.7	39.4	230	220/8	8.1	7.2	48.2	295
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	200	0.5	0.1	31.2	121
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5
	Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	50	0.8	0.1	2.5	14
Полдник	Булочка	50	4.0	3.0	22.0	147	50	4.0	3.0	22.0	147
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
1 ужин	Котлета рубленая из птицы	100	15.0	21.4	15.5	316	120	18.0	25.5	18.5	387
	Рагу из овощей	175	10.6	12.7	18.4	231	200	12.1	14.5	21.1	264
	Чай с сахаром и молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	200	1.4	1.4	11.2	61
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	5.1	0.2	40.0	133	50/50	7.0	0.9	39.4	223
2 ужин	Йогурт	200	5.0	6.2	23.4	160	200	5.0	6.2	23.4	160
ИТОГО			89.1	82.7	344.3	2460		110.0	104.3	403.1	3041

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

Сюзева Е. М.