

Меню на 20.11.2024г.

| 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 | 180/5 | 6.5 | 8.0 | 31.0 | 221 | 250/7 | 9.1 | 11.1 | 42.6 | 307 |
| | Какао с молоком | 200 | 3.3 | 3.1 | 13.6 | 94 | 200 | 3.3 | 3.1 | 13.6 | 94 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2.0 | 9.0 | 15.0 | 146 | 50/7 | 4.1 | 17.0 | 24.3 | 209 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.3 | 15.2 | 64 | 50 | 3.8 | 1.0 | 25.4 | 106.5 |
| | Банан | 1шт. | 2.2 | 1.0 | 31.0 | 130 | 1шт. | 2.0 | 1.0 | 31.0 | 130 |
| Обед | Суп «крестьянский» с крупой | 250 | 2.1 | 5.1 | 12.4 | 105 | 300 | 2.5 | 6.1 | 14.9 | 126 |
| | Курица отварная | 60 | 15.0 | 12.6 | 0.2 | 174 | 80 | 20.0 | 16.8 | 0.3 | 232 |
| | Яйцо варёное | 1шт. | 4.5 | 3.8 | 0.1 | 63 | 1шт. | 4.5 | 3.8 | 0.1 | 63 |
| | Капуста тушеная | 180 | 3.9 | 4.9 | 17.0 | 127 | 220 | 5.0 | 6.3 | 21.7 | 162 |
| | Свежий огурец | 50 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14 | 50 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0.2 | 0.1 | 17.2 | 68 | 200 | 0.2 | 0.1 | 17.2 | 68 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/50 | 7.0 | 0.9 | 39.4 | 223 | 70/50 | 9.4 | 1.65 | 49.6 | 261.5 |
| Полдник | Творожная запеканка | 220/20 | 26.4 | 19.0 | 33.8 | 408 | 240/30 | 32.1 | 23.3 | 43.8 | 509 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.0 | 9.1 | 35 | 200 | 0.1 | 0.0 | 9.1 | 35 |
| 1 ужин | Печень по строгановски | 80/40 | 20.6 | 14.6 | 2.5 | 224 | 100/50 | 25.7 | 18.3 | 3.1 | 280 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3.7 | 5.9 | 24.0 | 166 | 220 | 4.5 | 7.2 | 29.4 | 203 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.0 | 9.1 | 35 | 200 | 0.1 | 0.0 | 9.1 | 35 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/30 | 5.1 | 0.2 | 40.0 | 133 | 50/50 | 7.0 | 0.9 | 39.4 | 223 |
| 2 ужин | Снежок | 200 | 5.8 | 5.0 | 22.0 | 160 | 200 | 5.8 | 5.0 | 22.0 | 160 |
| ИТОГО | | | 112.8 | 111.6 | 353.9 | 2745 | | 144.1 | 121.7 | 436.94 | 3486 |

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

Сюзева Е. М.