

Меню на 20.12.2024г.

Неделя первая 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	Суп молочный с крупой	250	6.0	5.0	21.0	120	300	6.6	6.2	24.6	180
	Бутерброд с маслом	30/10	2.0	9.0	15.0	146	50/20	4.1	17.0	24.3	209
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	9.3	37	200	0.1	0.0	9.3	37
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	50	3.8	0.45	25.4	106.5
	Яблоко	1шт.	1.0	0.0	21.0	80	1шт.	1.0	0.0	21.0	80
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	5.6	8.4	91	300	2.1	6.7	10.1	110
	Курица отварная	60	15.0	12.6	0.2	174	80	20.0	16.8	0.3	232
	Пюре гороховое	180/5	17.7	5.8	41.6	292	200/7	19.7	7.6	46.3	336
	Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	50	1.0	0.2	5.0	22
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	200	0.5	0.2	18.3	72
Полдник	Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	15	1.2	1.4	11.2	85
	Молоко кипячёное	200	5.9	6.2	9.5	116	200	5.9	6.2	9.5	116
1 ужин	Котлета рыбная	80	12.7	8.5	12.5	177	120	19.0	12.8	18.3	266
	Соус томатный	30	0.4	21.3	2.0	21					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.4	6.8	45.4	288	250	14.4	9.4	63.0	401
	Сок фруктовый	200	0.1	0.00	9.1	35	200	0.1	0.00	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	5.6	5.0	22.0	154	200	5.6	5.0	22.0	154
ИТОГО			95.4	67.1	340.8	2310		120.7	92.1	402.2	2937.4

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

Сюзева Е. М.