

**Меню на 21.10.2024г.**

Неделя вторая Понедельник		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>	6.0	<b>8.0</b>	<b>31.0</b>	<b>221</b>	<b>250/7</b>	9.1	11.1	42.6	307
	Икра кабачковая	<b>80</b>	1.0	<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>77</b>	<b>100</b>	1.0	7.0	7.0	90
	Бутерброд с маслом и сыром	<b>30/5/10</b>	5.0	<b>7.0</b>	<b>15.0</b>	<b>144</b>	<b>50/7/20</b>	7.8	19.8	22.0	222
	Чай с молоком и сахаром	<b>200</b>	1.0	<b>1.0</b>	<b>11.0</b>	<b>61</b>	<b>200</b>	1.0	1.0	11.0	61
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.3	<b>0.3</b>	<b>15.2</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	3.8	0.45	25.4	106.5
Обед	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	1.7	<b>5.0</b>	<b>11.6</b>	<b>97</b>	<b>300</b>	2.0	6.0	14.0	117
	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
	Соус томатный	<b>30</b>	0.4	<b>21.3</b>	<b>2.0</b>	<b>21</b>	<b>50</b>	0.5	2.2	3.4	36
	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	63.0	401
	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 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
	Помидор свежий	<b>50</b>	1.0	<b>0.1</b>	<b>5.0</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	1.0	0.1	5.0	22
Полдник	Кондитерские изделия	<b>15</b>	1.2	<b>1.4</b>	<b>11.2</b>	<b>85</b>	<b>15</b>	1.2	1.4	11.2	85
	Какао с молоком	<b>200</b>	3.6	<b>3.3</b>	<b>13.7</b>	<b>98</b>	<b>200</b>	3.6	3.3	13.7	98
1 ужин	Рыба припущенная	<b>80</b>	18.0	<b>5.7</b>	<b>0.5</b>	<b>252</b>	<b>120</b>	27.1	8.6	0.7	320
	Пюре картофельное	<b>180</b>	3.5	<b>3.9</b>	<b>26.5</b>	<b>159</b>	<b>220</b>	4.3	4.9	32.4	195
	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
	Огурец свежий	<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
2 ужин	Крем творожный	<b>120</b>	5.9	<b>5.3</b>	<b>28.9</b>	<b>163</b>	<b>120</b>	5.9	5.3	28.9	163
ИТОГО			89.9	<b>88.9</b>	<b>343.3</b>	<b>2456</b>		120.9	100.0	410.5	3114

Повар

Деж. воспитатель

Мед. Сестра

И. о.директора КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска

Верхнекамского района

Сюзева Е. М.