

**Меню на 22.10.2024г.**

Неделя вторая Вторник		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 макаронными изделиями	<b>250</b>	6.0	<b>5.0</b>	<b>20.0</b>	<b>148</b>	<b>300</b>	6.6	6.2	23.8	178
	Яйцо варёное	<b>1шт.</b>	4.5	<b>4.8</b>	<b>0.15</b>	<b>63</b>	<b>1шт.</b>	4.5	4.8	0.15	63
	Кофейный напиток на молоке	<b>200</b>	2.9	<b>2.8</b>	<b>14.9</b>	<b>94</b>	<b>200</b>	2.9	2.8	14.9	94
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4.6	<b>0.5</b>	<b>37.4</b>	<b>128</b>	<b>100</b>	7.6	1.0	46.7	213
Обед	Рассольник «ленинградский»	<b>250/10</b>	2.1	<b>5.2</b>	<b>15.4</b>	<b>119</b>	<b>300/12</b>	2.6	6.2	18.5	142
	Котлета мясная	<b>80</b>	16.2	<b>14.5</b>	<b>13.9</b>	<b>252</b>	<b>100</b>	20.6	18.3	17.5	320
	Макаронные изделия отварные	<b>180/5</b>	6.6	<b>4.7</b>	<b>39.4</b>	<b>230</b>	<b>220/8</b>	8.1	7.2	48.2	295
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.5	<b>0.1</b>	<b>31.2</b>	<b>121</b>	<b>200</b>	0.5	0.1	31.2	121
	Хлеб ржаной/пшеничный	<b>50/50</b>	7.0	<b>0.9</b>	<b>39.4</b>	<b>223</b>	<b>70/50</b>	10.4	1.65	59.6	271.5
	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	Булочка домашняя	<b>50</b>	5.1	<b>4.2</b>	<b>26.2</b>	<b>159</b>	<b>50</b>	5.1	4.2	26.2	159
	Молоко кипячёное	<b>200</b>	5.7	<b>5.9</b>	<b>9.0</b>	<b>111</b>	<b>200</b>	5.7	5.9	9.0	111
1 ужин	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
	Рис отварной рассыпчатый	<b>180/5</b>	4.3	<b>4.7</b>	<b>44.1</b>	<b>240</b>	<b>250/7</b>	6.0	6.5	61.3	304
	Сок фруктовый	<b>200</b>	0.0	<b>0.0</b>	<b>11.2</b>	<b>45</b>	<b>200</b>	0.0	0.0	11.2	45
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>40/30</b>	5.1	<b>0.2</b>	<b>40.0</b>	<b>133</b>	<b>50/50</b>	10.9	1.5	63.4	295.5
2 ужин	Крем творожный	<b>120</b>	12.7	<b>6.0</b>	<b>18.4</b>	<b>180</b>	<b>120</b>	12.7	6.0	18.4	180
<b>ИТОГО</b>			114.3	<b>72.2</b>	<b>335.8</b> <b>5</b>	<b>2442</b>		125.2	89.25	455.3 5	3046

Повар

Деж. воспитатель

Мед. Сестра

И. о.директора КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска  
Верхнекамского района

Сюзева Е. М.