

Меню на 30.01.2025.

Неделя вторая 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	5.6	7.6	29.5	209	250/7	7.7	10.6	41.0	291
	Салат из квашеной капусты	80	5.9	13.9	6.5	176	100	1.6	5.0	7.6	83
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.8	98	200	4.0	3.0	14.0	98
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	50	3.8	1.0	25.4	106.9
Обед	Суп «крестьянский» с крупой	250	2.1	5.1	12.4	105	300	2.5	6.1	14.9	126
	Азу	60/50	17.0	21.9	2.8	277	80/50	22.5	26.6	2.8	341
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.3	4.7	44.1	240	250/7	6.0	6.5	61.3	334
	Огурец свежий	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	17.0	68	200	0.2	0.1	17.0	45
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5
	Полдник	Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	15	1.2	1.4	11.2
Йогурт		200	0.1	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
Ужин	Рыба, запечённая в омлете	100	18.1	9.4	2.7	168	120	21.7	11.3	3.2	201
	Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	220	4.5	7.2	29.4	203
	Чай с сахаром	200	0.1	0.00	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
Ужин 2	Йогурт	120	5.7	6.3	7.8	102	120	5.7	6.3	7.8	102
ИТОГО			94.5	89.1	323	2464		107.6	99.1	367.8	2946.4

Повар.
 Деж. воспитатель
 Мед. Сестра
 Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянск

Бедру А. Л.