

Меню на 04.09.2022г.

Неделя первая Воскресенье		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 овсяная молочная жидкая	180/5	6.8	8.9	28.3	221	250/7	10.0	12.7	43.7	330
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	50/20	4.1	17.0	24.3	209
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.00	9.3	37	200	0.1	00.0	9.3	37
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	50	3.8	0.45	25.4	106.5
	Яйцо варёное/горошек зелёный	1шт./50	5.8	3.8	2.6	78	1шт./50	5.8	3.8	2.6	78
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7.9	4.3	31.5	199	300/25	9.6	5.1	38.5	244
	Гуляш	60/50	22.5	28.0	6.0	366	80/50	28.5	37.4	9.1	487
	Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	220	4.5	7.2	29.4	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	200	0.5	0.1	31.2	121
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8.4	1.29	49.4	222	100/50	10.4	1.65	59.6	271.5
	Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	50	0.8	0.1	2.5	14
Полдник	Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	15	1.2	1.4	11.2	85
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
	Яблоко	1шт.	0.8	0.0	20.2	86	1шт.	0.8	0.0	20.2	86
1 ужин	Плов из курицы	180	17.1	21.4	28.4	377	250	23.0	29.2	40.2	519
	Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.3	35	200	0.1	0.00	9.3	35
	Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7.3	0.69	46.0	199	100/50	10.9	1.5	63.4	295.5
2 ужин	Йогурт	200	5.0	6.2	23	160	200	5.0	6.2	23	160
ИТОГО			94.3	91.13	372.0	2654		119.2	123.8	452.0	3316

Шеф-повар
Деж. воспитатель
Мед. Сестра

Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ п.Светлополянска
Верхнекамского района

Могорич Н.А.