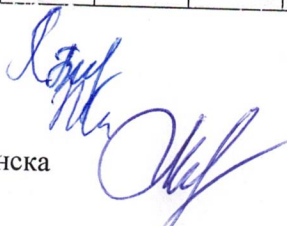


Меню на 05.09.2022г.

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	180/5	6.0	8.0	31.0	221	250/7	9.1	11.1	42.6	307
	Икра кабачковая	80	1.0	6.0	6.0	77	100	1.0	7.0	7.0	90
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.0	15.0	144	50/7/2	7.8	19.8	22.0	222
	Чай с молоком и сахаром	200	1.0	1.0	11.0	61	200	1.0	1.0	11.0	61
	Хлеб пшеничный	65	4.0	1.0	29.0	121	50	3.8	0.45	25.4	106.5
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1.7	5.0	11.6	97	300	2.0	6.0	14.0	117
	Курица отварная	60	15.0	12.6	0.2	174	80	20.0	16.8	0.3	232
	Соус томатный	30	0.4	21.3	2.0	21	50	0.5	2.2	3.4	36
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.4	6.8	45.4	288	250/7	14.4	9.4	63.0	401
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8.4	1.3	49.4	222	100/50	10.4	1.65	59.6	271.5
	Помидор свежий	50	1.0	0.1	5.0	22	50	1.0	0.1	5.0	22
Полдник	Печенье	2шт.	2.0	4.0	13.4	92	2шт.	2.0	4.0	13.4	92
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	200	3.6	3.3	13.7	98
	Яблоко	1шт.	0.8	0.0	20.2	86	1шт.	0.8	0.00	20.2	86
1 ужин	Рыба припущенная	80	18.0	5.7	0.5	125	120	27.1	8.6	0.7	188
	Пюре картофельное	180	3.5	3.9	26.5	159	220	4.3	4.9	32.4	195
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
	Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7.3	0.69	46.0	199	100/50	10.9	1.5	63.4	295.5
	Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	50	0.8	0.1	2.5	14
2 ужин	Йогурт	200	5.9	5.3	28.9	163	200	5.9	5.3	28.9	163
ИТОГО			96.0	93.09	375.5	2454		126.6	103.2	446.7	3068

Шеф-повар
Деж. воспитатель
Мед. Сестра

Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска
Верхнекамского района



Могорич Н.А.