

Меню на 29.02.2024г.											
Неделя первая 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»	<b>180/5</b>	6.0	<b>7.0</b>	<b>30.0</b>	<b>209</b>	<b>250/7</b>	7.7	10.6	41.0	291
	Бутерброд с маслом и сыром	<b>30/5/10</b>	5.0	<b>7.0</b>	<b>15.0</b>	<b>144</b>	<b>50/10/20</b>	9.2	11.6	24.2	242
	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	<b>30</b>	2.3	<b>0.3</b>	<b>15.2</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	3.8	0.5	25.4	106.5
	Яйцо варёное	<b>40</b>	5.0	<b>4.0</b>	<b>0.5</b>	<b>62</b>	<b>40</b>	5.0	4.0	0.5	62
	Горошек консервированный	<b>50</b>	1.5	<b>0.2</b>	<b>3.5</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	1.5	0.2	3.5	25
Обед	Суп из овощей	<b>250</b>	1.8	<b>4.2</b>	<b>10.7</b>	<b>88</b>	<b>300</b>	2.2	5.0	12.8	106
	Фрикадельки мясные	<b>80/30</b>	11.3	<b>9.3</b>	<b>8.2</b>	<b>162</b>	<b>100/40</b>	14.1	11.8	10.4	205
	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>	9.4	1.65	49.6	261.5
	Свежий огурец	<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
Полдник	Булочка	<b>50</b>	4.0	<b>3.0</b>	<b>22.0</b>	<b>147</b>	<b>50</b>	4.0	3.0	22.0	147
	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
1 ужин	Котлета рубленая из птицы	<b>100</b>	15.0	<b>21.4</b>	<b>15.5</b>	<b>316</b>	<b>120</b>	18.0	25.5	18.5	387
	Рагу из овощей	<b>175</b>	10.6	<b>12.7</b>	<b>18.4</b>	<b>231</b>	<b>200</b>	12.1	14.5	21.1	264
	Чай с сахаром и молоком	<b>200</b>	1.4	<b>1.4</b>	<b>11.2</b>	<b>61</b>	<b>200</b>	1.4	1.4	11.2	61
	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
2 ужин	Йогурт	<b>200</b>	5.0	<b>6.2</b>	<b>23.4</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	5.0	6.2	23.4	160
ИТОГО			89.1	<b>82.7</b>	<b>344.3</b>	<b>2460</b>		110.0	104.3	403.1	3041

Повар  
 Деж. воспитатель  
 Мед. Сестра  
 Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска  
 Верхнекамского района

Могорич Н.А.