

Меню на 11.01.2024.											
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	6.0	8.0	30.0	209	250/7	7.7	10.6	41.0	291
	Салат из квашеной капусты	80	1.0	4.0	6.0	66	100	1.6	5.0	7.6	83
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.0	15.0	144	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242
	Какао с молоком	200	4.0	3.0	14.0	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	106.5
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	19.7	7.6	46.3	336
	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	68
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5
Полдник	Вафли	30	1.2	1.4	11.2	85	30	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
1 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	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	5.3	0.3	36.0	99	50/50	7.0	0.9	39.4	223
2 ужин	Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	114	200	5.7	6.3	7.8	114
ИТОГО			83.9	78.4	298.3	2210		121.7	100.5	354.5	2863

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

Могорич Н.А.