

**Меню на 21.12.2023.**

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»	<b>180/5</b>	6.0	<b>8.0</b>	<b>30.0</b>	<b>209</b>	<b>250/7</b>	7.7	10.6	41.0	291
	Салат из квашеной капусты	<b>80</b>	1.0	<b>4.0</b>	<b>6.0</b>	<b>66</b>	<b>100</b>	1.6	5.0	7.6	83
	Бутерброд с маслом и сыром	<b>30/5/10</b>	5.0	<b>7.0</b>	<b>15.0</b>	<b>144</b>	<b>50/7/20</b>	9.2	11.6	24.2	242
	Какао с молоком	<b>200</b>	4.0	<b>3.0</b>	<b>14.0</b>	<b>98</b>	<b>200</b>	4.0	3.0	14.0	98
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.3	<b>0.3</b>	<b>15.2</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	3.8	1.0	25.4	106.5
Обед	Суп «крестьянский» с крупой	<b>250</b>	2.1	<b>5.1</b>	<b>12.4</b>	<b>105</b>	<b>300</b>	2.5	6.1	14.9	126
	Азу	<b>60/50</b>	17.0	<b>21.9</b>	<b>2.8</b>	<b>277</b>	<b>80/50</b>	22.5	26.6	2.8	341
	Каша рисовая рассыпчатая	<b>180/5</b>	4.3	<b>4.7</b>	<b>44.1</b>	<b>240</b>	<b>250/7</b>	19.7	7.6	46.3	336
	Огурец свежий	<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
	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0.2	<b>0.1</b>	<b>17.0</b>	<b>68</b>	<b>200</b>	0.2	0.1	17.0	68
	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
Полдник	Вафли	<b>1шт.</b>	1.2	<b>1.4</b>	<b>11.2</b>	<b>85</b>	<b>1шт.</b>	1.2	1.4	11.2	85
	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
	Банан	<b>1шт.</b>	2.3	<b>1.0</b>	<b>31.5</b>	<b>150</b>	<b>1шт.</b>	2.3	1.0	31.5	150
1 ужин	Рыба ,запечённая в омлете	<b>100</b>	18.1	<b>9.4</b>	<b>2.7</b>	<b>168</b>	<b>120</b>	21.7	11.3	3.2	201
	Пюре картофельное	<b>180</b>	3.7	<b>5.9</b>	<b>24.0</b>	<b>166</b>	<b>220</b>	4.5	7.2	29.4	203
	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/ржаной	<b>40/30</b>	5.3	<b>0.3</b>	<b>36.0</b>	<b>99</b>	<b>50/50</b>	7.0	0.9	39.4	223
	Яблоко	<b>130</b>	0.4	<b>0.3</b>	<b>21</b>	<b>70</b>	<b>130</b>	0.4	0.3	21	70
2 ужин	Йогурт	<b>200</b>	5.7	<b>6.3</b>	<b>7.8</b>	<b>114</b>	<b>200</b>	5.7	6.3	7.8	114
<b>ИТОГО</b>			<b>86.6</b>	<b>79.7</b>	<b>350.8</b>	<b>2436</b>		<b>124.4</b>	<b>100.8</b>	<b>407.0</b>	<b>3083</b>

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

Могорич Н.А.