

Меню на 16.10.2023г.

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	50/7/20	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	30	2.3	0.3	15.2	64	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	50/50	7.0	0.9	39.4	223	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5
	Помидор свежий	50	1.0	0.1	5.0	22	50	1.0	0.1	5.0	22
Полдник	Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	15	1.2	1.4	11.2	85
	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	90	1шт.	0.8	0.00	20.2	90
1 ужин	Рыба припущенная	80	18.0	5.7	0.5	252	120	27.1	8.6	0.7	320
	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	40/30	5.1	0.2	40.0	133	50/50	7.0	0.9	39.4	223
	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			89.9	88.9	343.3	2456		120.9	100.0	410.5	3114

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

Могорич Н.А.