

Меню на 12.01.2024.											
Неделя вторая Пятница		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	11.2	42.1	307
	Яйцо варёное/горошек зелёный	40/50	7.0	4.0	3.0	81	40/50	7.0	4.0	3.0	81
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.0	15.0	145	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	50	3.8	0.5	25.4	106.5
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
Обед	Рассольник «домашний»	250	2.1	5.2	13.6	111	300	2.5	6.2	16.3	133
	Фрикадельки мясные	80/30	11.3	9.3	8.2	162	100/40	14.1	11.8	10.4	205
	Рагу из овощей	175	10.6	12.7	18.4	231	200	12.1	14.5	21.1	264
	Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	50	0.8	0.1	2.5	14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	200	0.5	0.1	31.2	121
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	222	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5
	Яблоко	150	0.8	0.0	15.2	90	150	0.8	0.0	15.2	90
Полдник	Печенье	30	2.3	3.9	22.3	125	30	2.3	3.9	22.3	125
	Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.0	111	200	5.7	5.9	9.0	111
1 ужин	Котлета рубленая из птицы/соус томатный	100/30	15.4	42.7	17.5	337	120/50	18.5	27.7	49.3	414
	Макаронные изделия отварные	180	6.6	4.7	39.4	166	220	8.1	7.2	48.2	295
	Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	50	1.0	0.2	5.0	22
	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
2 ужин	Снежок	200	5.6	5.0	22.0	154	200	5.6	5.0	22.0	154
ИТОГО			95.3	110.2	366.1	2580		117.7	112.5	454.4	3239

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

Могорич Н.А.