

Меню на 11.10.2023г.

Неделя первая среда		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	6.5	8.0	31.0	221	250/7	9.1	11.1	42.6	307
	Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	94	200	3.3	3.1	13.6	94
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2.0	9.0	15.0	146	50/7/20	4.1	17.0	24.3	209
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	50	3.8	1.0	25.4	106.5
	Банан	1шт.	2.2	1.0	31.0	130	1шт.	2.0	1.0	31.0	130
Обед	Суп «крестьянский» с крупой	250	2.1	5.1	12.4	105	300	2.5	6.1	14.9	126
	Курица отварная	60	15.0	12.6	0.2	174	80	20.0	16.8	0.3	232
	Яйцо варёное	1шт.	4.5	3.8	0.1	63	1шт.	4.5	3.8	0.1	63
	Капуста тушёная	180	3.9	4.9	17.0	127	220	5.0	6.3	21.7	162
	Свежий огурец	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	17.2	68	200	0.2	0.1	17.2	68
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5
Полдник	Творожная запеканка/молоко сгущённое	150/20	26.4	19.0	33.8	408	180/30	32.1	23.3	43.8	509
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
1 ужин	Печень по строгановски	80/40	20.6	14.6	2.5	224	100/50	25.7	18.3	3.1	280
	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	5.1	0.2	40.0	133	50/50	7.0	0.9	39.4	223
2 ужин	Снежок	200	5.8	5.0	22.0	160	200	5.8	5.0	22.0	160
ИТОГО			111.5	93.5	335.1	2590		140.0	122.8	399.1	3218

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

Могорич Н.А.