

Меню на 18.10.2023г.											
Неделя вторая 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 рисовая молочная жидкая	180/5	4.5	7.2	27.6	194	250/7	9.3	10.2	37.4	270
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0.0	9.3	37	200	0.1	0.0	9.3	37
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	50	4.0	0.5	24.5	107
	Яблоко	1шт.	0.8	0.0	15.1	90	1шт.	0.8	0.0	15.1	90
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.7	5.6	8.4	91	300/12	2.1	6.7	10.1	110
	Суфле куриное	80	14.8	20.9	2.4	256	100	18.5	26.1	3.0	321
	Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	220	4.5	7.2	29.4	203
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	8.4	1.3	49.4	222	70/50	10.4	1.65	59.6	271.5
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
Полдник	Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	50	1.0	0.2	5.0	22
	Запеканка творожная	210/30	36.4	29.0	53.8	508	230/40	42.1	33.3	63.8	649
1 ужин	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	109	200	2.9	2.8	14.9	109
	Рагу овощное с мясом	200	14.3	17.3	14.0	269	250	17.9	21.6	17.5	337
	Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	50	0.8	0.1	2.5	14
	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	9.0	35	200	0.0	0.0	9.0	35
2 ужин	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	7.3	0.69	46.0	199	50/50	10.9	1.5	63.4	295.5
	Снежок	200	5.6	5.0	22.0	154	200	5.6	5.0	22.0	154
ИТОГО			109.7	103.4	342.2	2609		140.2	128.4	419.8	3302

Повар
 Деж. воспитатель
 Мед. Сестра

Директор КОГОБУ ШИ ОБЗ п. Светлополянска Верхнекамского района

Могорич Н.А.