

Меню на 16.12.2023г.											
Неделя первая Суббота		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 манная молочная жидкая	<b>180/5</b>	5.0	<b>7.0</b>	<b>27.0</b>	<b>148</b>	<b>250/7</b>	7.5	10.0	37.2	269
	Бутерброд с маслом и сыром	<b>30/5/10</b>	6.0	<b>7.0</b>	<b>15.0</b>	<b>147</b>	<b>50/10/20</b>	9.2	11.6	24.2	242
	Кофейный напиток на молоке	<b>200</b>	3.0	<b>3.0</b>	<b>15.0</b>	<b>91</b>	<b>200</b>	3.0	3.0	15.0	91
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.3	<b>0.3</b>	<b>15.2</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	3.8	0.45	25.4	106.5
	Салат из квашеной капусты	<b>80</b>	1.0	<b>4.0</b>	<b>6.1</b>	<b>66</b>	<b>100</b>	1.6	5.0	7.6	83
Обед	Рассольник «домашний»	<b>250/10</b>	2.1	<b>5.2</b>	<b>13.6</b>	<b>111</b>	<b>300/12</b>	2.5	6.2	16.3	133
	Бефстроганов	<b>80/50</b>	22.5	<b>28.0</b>	<b>6.0</b>	<b>366</b>	<b>100/75</b>	28.5	37.4	9.1	487
	Каша рисовая рассыпчатая	<b>180/5</b>	4.3	<b>4.7</b>	<b>44.1</b>	<b>240</b>	<b>250/7</b>	6.0	6.5	61.3	334
	Помидор свежий	<b>50</b>	1.0	<b>0.2</b>	<b>5.0</b>	<b>22.0</b>	<b>50</b>	1.0	0.2	5.0	22
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.5	<b>0.1</b>	<b>11.2</b>	<b>121</b>	<b>200</b>	0.5	0.1	11.2	121
	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	Кондитерские изделия	<b>15</b>	1.2	<b>1.4</b>	<b>11.2</b>	<b>85</b>	<b>15</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>1штг.</b>	3.0	<b>1.0</b>	<b>37.0</b>	<b>160</b>	<b>1штг.</b>	3.0	1.0	37.0	160
1 ужин	Курица отварная	<b>60</b>	15.0	<b>12.6</b>	<b>0.2</b>	<b>174</b>	<b>80</b>	20.0	16.8	0.3	232
	Макароны запечённые с сыром	<b>180/5</b>	8.8	<b>14.2</b>	<b>29.2</b>	<b>284</b>	<b>220/8</b>	10.7	17.9	35.9	352
	Свежий огурец	<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
	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>	5.1	<b>0.2</b>	<b>40.0</b>	<b>133</b>	<b>50/50</b>	7.0	0.9	39.4	223
2 ужин	Йогурт	<b>200</b>	5.0	<b>6.2</b>	<b>23.4</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	5.0	6.2	23.4	160.0
ИТОГО			93.8	<b>96.1</b>	<b>359.3</b>	<b>2679</b>		118.2	126.4	429.8	3446

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

Могорич Н.А.