

Меню на 07.10.2023г.

Неделя вторая 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 пшеничная молочная жидкая	180/5	6.0	7.0	14.0	213	250/7	9.1	10.1	44.3	296
	Бутерброд с маслом и сыром	30 5/10	5.0	7.0	14.0	145	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242
	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	9.0	35	200	0.0	0.0	9.0	35
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	50	3.8	0.5	25.4	106.5
	Банан	1шт.	2.0	1.0	34.0	154	1шт.	2.0	1.0	34.0	154
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7.9	4.3	31.05	199	300/25	9.6	5.1	38.5	242
	Голубцы ленивые	180/40	20.8	16.2	13.1	282	240/60	28.6	22.4	17.9	388
	Огурец свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	50	1.0	0.2	5.0	22
	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	Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	15	1.2	1.4	11.2	85
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0.00	9.3	37	200	0.1	0.00	9.3	37
1 ужин	Рагу овощное с мясом	200	14.3	17.3	14.0	200	250	14.3	17.3	14.0	269
	Помидор свежий	50	0.3	0.1	0.8	22	50	0.3	0.1	0.8	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	Йогурт	200	5.9	5.3	28.9	163	200	5.9	5.3	28.9	163
ИТОГО			79.2	61.3	305.3	2080		101.8	77.65	377.8	2649

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

Могорич Н.А.