

Меню на 15.10.2023.

Неделя первая Воскресенье		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 овсяная молочная жидкая	180/5	6.8	8.9	28.3	221	250/7	10.0	12.7	43.7	330
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	50/20	4.1	17.0	24.3	209
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.00	9.3	37	200	0.1	00.0	9.3	37
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	50	3.8	0.45	25.4	106.5
	Яйцо варёное/горошек зелёный	1шт./50	5.8	3.8	2.6	78	1шт./50	5.8	3.8	2.6	78
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7.9	4.3	31.5	199	300/25	9.6	5.1	38.5	244
	Гуляш	60/50	22.5	28.0	6.0	366	80/50	28.5	37.4	9.1	487
	Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	220	4.5	7.2	29.4	203
	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	223	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5
	Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	50	0.8	0.1	2.5	14
Полдник	Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	15	1.2	1.4	11.2	85
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
	Яблоко	1шт.	0.8	0.0	20.2	86	1шт.	0.8	0.0	20.2	86
1 ужин	Плов из курицы	180	17.1	21.4	28.4	377	250	23.0	29.2	40.2	519
	Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.3	35	200	0.1	0.00	9.3	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	5.0	6.2	23	160	200	5.0	6.2	23	160
ИТОГО			89.2	90.1	345.8	2546		114.3	123.2	418.0	3234

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

Могорич Н.А.