

Меню на 14.01.2024г.											
Неделя вторая 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 манная молочная жидкая	<b>180/5</b>	5.4	<b>7.2</b>	<b>26.8</b>	<b>194</b>	<b>250/7</b>	7.5	10.0	37.2	269
	Бутерброд с маслом и сыром	<b>30 5/10</b>	5.0	<b>7.0</b>	<b>15.0</b>	<b>145</b>	<b>50/7/20</b>	9.2	11.6	24.2	242
	Какао с молоком	<b>200</b>	3.6	<b>3.3</b>	<b>13.8</b>	<b>98</b>	<b>200</b>	3.6	3.3	13.8	98
	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
	Яблоко	<b>1шт.</b>	0.8	<b>0.0</b>	<b>15.1</b>	<b>90</b>	<b>1шт.</b>	0.8	0.0	15.1	90
Обед	Суп картофельный с клецками	<b>250</b>	1.7	<b>2.9</b>	<b>11.0</b>	<b>77</b>	<b>300</b>	2.0	3.9	13.2	93
	Рыба , тушёная в томате с овощами	<b>150</b>	23.2	<b>11.6</b>	<b>4.7</b>	<b>216</b>	<b>180</b>	27.9	13.9	5.7	259
	Картофель отварной с маслом	<b>180/4</b>	3.5	<b>3.9</b>	<b>26.5</b>	<b>159</b>	<b>220/5</b>	4.3	4.9	32.4	195
	Свежий помидор	<b>50</b>	1.0	<b>0.2</b>	<b>5.0</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	1.0	0.2	5.0	22
	Кофейный напиток на молоке	<b>200</b>	2.9	<b>2.8</b>	<b>14.9</b>	<b>94</b>	<b>200</b>	2.9	2.8	14.9	94
	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	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
	Кондитерские изделия	<b>30</b>	2.3	<b>3.9</b>	<b>22.3</b>	<b>125</b>	<b>30</b>	2.3	3.9	22.3	125
1 ужин	Гуляш	<b>60/50</b>	17.3	<b>18.1</b>	<b>3.2</b>	<b>245</b>	<b>80/50</b>	22.9	22.9	3.2	311
	Каша рисовая рассыпчатая	<b>180/5</b>	4.3	<b>4.7</b>	<b>44.1</b>	<b>159</b>	<b>250/7</b>	6.0	6.5	61.3	334
	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
ИТОГО			90.6	<b>73.2</b>	<b>338.6</b>	<b>2274</b>		115.8	93.1	404.3	2918

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

Могорич Н.А.