

Меню на 22.10.2023г.											
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	180/5	5.4	7.2	26.8	194	250/7	7.5	10.0	37.2	269
	Бутерброд с маслом и сыром	30 5/10	5.0	7.0	15.0	145	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.8	98	200	3.6	3.3	13.8	98
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	50	3.8	0.45	25.4	106.5
	Яблоко	1шт.	0.8	0.0	15.1	90	1шт.	0.8	0.0	15.1	90
Обед	Суп картофельный с клецками	250	1.7	2.9	11.0	77	300	2.0	3.9	13.2	93
	Рыба , тушёная в томате с овощами	150	23.2	11.6	4.7	216	180	27.9	13.9	5.7	259
	Картофель отварной с маслом	180/4	3.5	3.9	26.5	159	220/5	4.3	4.9	32.4	195
	Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	50	1.0	0.2	5.0	22
	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	200	2.9	2.8	14.9	94
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5
Полдник	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
	Кондитерские изделия	30	2.3	3.9	22.3	125	30	2.3	3.9	22.3	125
1 ужин	Гуляш	60/50	17.3	18.1	3.2	245	80/50	22.9	22.9	3.2	311
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.3	4.7	44.1	159	250/7	6.0	6.5	61.3	334
	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	5.0	6.2	23.4	160	200	5.0	6.2	23.4	160
ИТОГО			90.6	73.2	338.6	2274		115.8	93.1	404.3	2918

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

Могорич Н.А.