

Меню на 12.09.2023г.

Неделя первая Вторник		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	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.0	5.0	20.0	148	300	6.6	6.2	23.8	178
	Салат из квашеной капусты	80	1.2	4.0	6.1	66	100	1.6	5.0	7.6	83
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	50/7/200	8.9	10.9	23.8	240
	Какао на молоке сгущённом	200	3.5	3.4	22.3	130	200	3.5	3.4	22.3	130
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	50	3.8	0.5	25.4	106.5
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1.7	5.0	11.6	97	300	2.0	6.0	14.0	117
	Тефтели из говядины	80/30	10.8	16.7	13.4	248	100/50	13.7	21.4	17.6	319
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.3	4.7	44.1	240	250/7	6.0	6.5	61.3	334
	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	Печенье	2шт.	2.3	2.9	22.3	125	2шт.	2.3	2.9	22.3	125
	Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.0	111	200	5.7	5.9	9.0	111
1 ужин	Суфле рыбное	80/5	14.3	12.0	2.2	174	12/10	21.5	20.0	3.4	280
	Картофель отварной с маслом	180/4	3.5	3.9	26.5	159	220/5	4.3	4.9	32.4	195
	Чай с сахаром	200	0.1	0.00	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	2600	7.0	8.2	30.4	210
ИТОГО			78.0	78.3	336.3	2325		103.6	104.5	408.6	3016

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

Могорич Н.А.