

Меню на 30.01.2024г.											
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	Кондитерские изделия	30	2.3	2.9	22.3	125	30	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	Крем творожный	120	13.0	6.0	18.0	180	200	13.0	6.0	18.0	180
ИТОГО			86.0	78.1	330.9	2345		109.6	102.3	396.2	2986

Повар  
 Деж. воспитатель  
 Мед. Сестра  
 И.О.Директора КОГ ОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска  
 Верхнекамского района

Сюзева Е.М.