

Меню на 03.10.2023г.

Неделя вторая 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
	Яйцо варёное	1шт.	4.5	4.8	0.15	63	1шт.	4.5	4.8	0.15	63
	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	200	2.9	2.8	14.9	94
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	37.4	128	100	7.6	1.0	46.7	213
Обед	Рассольник «ленинградский»	250/10	2.1	5.2	15.4	119	300/12	2.6	6.2	18.5	142
	Котлета мясная	80	16.2	14.5	13.9	252	100	20.6	18.3	17.5	320
	Макаронные изделия отварные	180/5	6.6	4.7	39.4	230	220/8	8.1	7.2	48.2	295
	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	10.4	1.65	59.6	271.5
	Помидор свежий	50	1.0	0.1	5.0	22	50	1.0	0.1	5.0	22
Полдник	Булочка домашняя	50	5.1	4.2	26.2	159	50	5.1	4.2	26.2	159
	Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.0	111	200	5.7	5.9	9.0	111
1 ужин	Курица отварная	60	15.0	12.6	0.2	174	80	20.0	16.8	0.3	232
	Картофель тушёный	180	3.7	11.1	6.8	224	220	4.6	13.5	32.8	224
	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	11.2	45	200	0.0	0.0	11.2	45
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	5.1	0.2	40.0	133	50/50	10.9	1.5	63.4	295.5
2 ужин	Йогурт	200	6.2	5.0	23.4	160	200	6.2	5.0	23.4	160
ИТОГО			92.5	77.6	333.6	2406		117.3	95.3	431.9	2946

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

Сюзева Е.М.