

Стоимость питания на 1 ребенка

___ 293руб.44коп

Директор КГОБУ Пограничная КШИ

Левицкая Т.А.

ВТОРНИК-2 день десятидневного меню

На 16.11.2021

№	Суточный прием пищи	Выход г	Килока	белки	жиры	углеводь
	ЗАВТРАК					
1	омлет натур.	120	252	16.6	19.5	2.9
2	хлеб с маслом	80\20	341	6.4	17.8	38.4
3	чай с молоком	200	86	1.2	1.6	17.3
4	Сыр	20	72	4.6	5.8	0
	всего		751	28.8	44.7	58.6
	ВТОРОИ ЗАВТРАК					
1	вафля	29	156	1	8.8	18.8
2	йогурт	250	17.5	12.5	6.3	21.3
	всего		173.5	13.5	15.1	40.1
	ОБЕД					
1	салат из св.помидоров	58	36.1	0.84	2.1	3.2
2	суп сайровый	300	287	10.3	16.5	24
3	каша перловая	150	197.4	4.9	4.7	33.3
4	котлета мясная	100	334	20.5	23.4	28.5
5	хлеб пш\рж	100\50	310	10.2	1.5	62.2
6	компот	200	61.1	0.02	0	2.5
	всего		1226	46.76	48.2	153.7
	ПОЛДНИК					
1	сырники со сг.молоком	180/30	105	1.8	2.8	18
2	сок фруктовый	200	76	1	-	18.2
	всего		181	2.8	2.8	36.2
	УЖИН					
1	салат из свеклы с чесноком	41	35.6	0.8	2	3.6
2	овощное рагу с	284	317.2	18.6	16.4	23.4
3	какао	200	123	3.3	3.6	20.3
4	Хлеб пшеничный	80	191.2	6.3	0.8	38.5
5	фрукты св./яблоко/	1\256	102	1	0.7	23
	Всего		769	30	23.5	108.8
	Итого в сутки		3100	121.9	134.3	397.4

Ирина Александровна