

Стоимость питания на 1 ребенка

215 руб 80 коп

Утверждаю

Директор КГБОУ Пограничная

Т.А. Леи

СРЕДА-3 День десятидневного меню

На 15.12.2021

№	Суточный прием пищи	Выход г	Килокал	белки	жиры	углевод
ЗАВТРАК						
1	макароны отвар. с сыр.	170/25	311.4	6.8	13.7	35.1
2	хлеб с маслом	80/20	341.2	6.4	17.8	38.7
3	чай с лимоном	200/10	86	1.2	1.6	17.3
4						
	всего		738.6	14.4	33.1	91.1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	кекс	30	90	2.3	1.6	16.1
2	молоко	200	116	5.6	6.4	9.4
	всего		206	7.9	8	25.5
ОБЕД						
1	сельдь с луком	58	78	6.3	5	1.9
2	борщ со св,капусты	300	205	7	11.6	18
3	картофельное пюре	220	258	5.3	8.5	38
4	курица тушеная в смет	90	206	15	14.4	5
5	хлеб пш\рж	100/50	346	11.4	1.6	69.3
6	банан	200/1шт	131	12	0.6	0.6
	всего		1224	57	41.7	132.8
ПОЛДНИК						
1	сок	200	76	1	0	18.2
2	сырники со сг.молоком	160	156.3	1	8.8	19
	всего		232.3	2	8.8	37.2
УЖИН						
1	морская капуста с яйцо	55	38	3	2.4	1.3
2	рис отварной	160	210	3.5	5.5	35.8
3	биточки мясные.соус	80/30	219	14.3	20	0
4	кофейный напиток	200	92	1.6	1.7	17.5
5	хлеб	80	191.2	6.3	0.8	38.5
	Всего		750.2	28.7	30.4	93.1
	Итого в сутки		2.469	102.1	122	379.7

Т.А. Леи