

стоимость питания на 1 ребенка

— 252 руб 75 коп

Директор КГБОУ Пограничная КШИ

Левицкая Т.А.

ЧЕТВЕРГ 4 день десятидневного меню

на 16.12.2021

№	Суточный прием пи	Выход гото	Килокал	белки	жиры	углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	каша молочная	300	311.4	6.8	13.7	35.1
2	хлеб с маслом сыр	80/20/20	341.2	6.4	17.8	38.7
3	яйцо отварное	1шт	63	5	4.6	0.3
4	кофейный напиток	200	91.8	1.6	1.7	17.5
	<b>всего</b>		<b>807.4</b>	<b>19.8</b>	<b>37.8</b>	<b>91.6</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1	вафля	1шт	79	2.3	0.9	15
2	йогурт	250	17.5	12.5	6.3	21.3
	<b>всего</b>		<b>96.5</b>	<b>14.8</b>	<b>7.2</b>	<b>36.3</b>
<b>ОБЕД</b>						
1	салат из св капусты	80	65.4	1.3	3.2	8.1
2	суп с фрикадель	300	219.1	8.8	17.4	22.4
3	каша гречневая	180	253.4	7.63	5.8	0.1
4	котлета рыбная	80\30	112.7	17.7	3.93	3.2
5	хлеб пш\рж	100\50	346	11.4	0.6	1
6	компот	200	61.1	0.02	0	16
	<b>всего</b>		<b>1057.7</b>	<b>46.85</b>	<b>30.93</b>	<b>50.8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	сосиска в тесте	100	372	8	5.6	73.8
2	сок	200	76	1	0	18.2
	<b>всего</b>		<b>448</b>	<b>9</b>	<b>5.6</b>	<b>92</b>
<b>УЖИН</b>						
1	салат из зеленого го	50	61	4	4.5	9.3
2	картофельное пюре	250	243.2	5.3	7.9	36
3	печень по-строганов	70\30	248	17.2	18.5	3.4
4	хлеб\яблоки	80\1шт	267.2	7	1.3	54.6
5	чай	200	86	0.7	1.6	16.2
	<b>Всего</b>		<b>905.4</b>	<b>34.2</b>	<b>33.8</b>	<b>119.5</b>
	<b>Итого в сутки</b>		<b>3315</b>	<b>124.7</b>	<b>115.3</b>	<b>390.2</b>

*Ирина Левицкая*