

Стоимость питания на 1 ребенка
204руб47

Утверждаю
Директор КГОБУ Пограничная КШИ
Т.А. Левицкая



ВТОРНИК-7 день десятидневного меню

На 21.12.2021

№	Суточный прием пищи	Выход г	Кило	белки	жиры	углеводы
ЗАВТРАК						
1	каша молочная	250	583	38.3	15.2	46.3
2	хлеб с маслом.сыр	80\20	341.2	6.4	17.8	16.1
3	чай с лимоном	200	122.6	3.3	3.6	0
4	яйцо отв.	40	63	5	4.6	0.3
	всего		1109.8	53	41.2	62.7
ВТОРОИ ЗАВТРАК						
1	молоко	200	116	5.6	6.4	9.4
2	печенье	24	105	1.8	2.8	18
	всего		221	7.4	9.2	27.4
ОБЕД						
1	салат из св.помидоров	70/63/	46.8	0.9	3.1	3.6
2	суп с крупой	300	249.7	8.4	20.1	22
3	сосиска отварная.соус	60\30	280.1	19.1	28.1	3.6
4	картоф.пюре	250	238	5.04	7.6	36
5	хлеб	100\50	346	16.4	8.2	58.2
6	компот из сухофрукт	200	61.1	0.02	0	16
	всего		1221.7	49.86	67.1	139.4
ПОЛДНИК						
1	сок	200	76	1	0	18.2
2	пирожок с капустой	100	339.3	6.9	4	66.6
	всего		415.3	7.9	4	84.8
УЖИН						
1	морская капуста с яйцо	70	57.4	3	2.4	3.6
2	макаронник с мясом	250/30	339	17.6	10.5	42.7
3						
4	хлеб\кисель	80/200	242.2	6.3	0	49.6
5	банан.	150	95.8	0.9	0.7	21.7
	Всего		734.4	27.8	13.6	117.6
	Итого в сутки		3702.2	145.96	135.1	431.9

Т.А. Левицкая