

Стоимость питания на 1 ребенка

293руб.44коп.

Директор КГБУ Пограничная КШИ

Левицкая Т.А.

ВТОРНИК-2 день десятидневного меню

На 18.01.2022

№	Суточный прием пищи	Выход г	Килока	белки	жиры	углеводь
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>всего</b>		<b>751</b>	<b>28.8</b>	<b>44.7</b>	<b>58.6</b>
	<b>ВТОРОИ ЗАВТРАК</b>					
1	вафля	29	156	1	8.8	18.8
2	йогурт	250	17.5	12.5	6.3	21.3
	<b>всего</b>		<b>173.5</b>	<b>13.5</b>	<b>15.1</b>	<b>40.1</b>
	<b>ОБЕД</b>					
1	салат "зимний"	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
	<b>всего</b>		<b>1226</b>	<b>46.76</b>	<b>48.2</b>	<b>153.7</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
1	булочка	30-35	105	1.8	2.8	18
2	сок фруктовый	200	76	1	-	18.2
	<b>всего</b>		<b>181</b>	<b>2.8</b>	<b>2.8</b>	<b>36.2</b>
	<b>УЖИН</b>					
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
	<b>Всего</b>		<b>769</b>	<b>30</b>	<b>23.5</b>	<b>108.8</b>
	<b>Итого в сутки</b>		<b>3100</b>	<b>121.9</b>	<b>134.3</b>	<b>397.4</b>

м/с Нагорная Л.В.