

Стоимость питания на 1 ребенка
 ___ 257руб.94коп



Утверждаю

 Директор КГОБУ Пограничная КСИ
 Т.А.Левицкая

ПОНЕДЕЛЬНИК-1 день десятидневного меню

На 14.03.2022

| № | Суточный прием пищи | Выход го | Килокал. | белки | жиры | углеводы |
|-----------------------|------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| | всего | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВТОРОИ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 1 | Батон с маслом и сыром | 30/20/15 | 253 | 5.9 | 22.3 | 15.2 |
| 2 | какао | 250 | 181 | 6.1 | 6.8 | 25 |
| | всего | | 434 | 12 | 29.1 | 40.2 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1 | салат из конс.кукурузы | 70 | 25 | 0.4 | 2.1 | 1.3 |
| 2 | Свекольник со сметаной | 300 | 252 | 9.3 | 14 | 20 |
| 3 | Плов с говядиной | 280 | 566 | 24.1 | 29 | 52.2 |
| 4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 100/50 | 346 | 11.6 | 1.6 | 69.3 |
| 5 | компот | 200 | 9.8 | 0.02 | - | 16 |
| 6 | яблоко | 1/130 | 57 | 0.5 | 0.5 | 12.2 |
| | всего | | 1255.8 | 45.92 | 47.2 | 171 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 1 | пирожок с повидлом | 120 | 318 | 53 | 26.3 | 5 |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | 76 | 1 | - | 18.2 |
| | всего | | 394 | 54 | 26.3 | 23.2 |
| УЖИН | | | | | | |
| 1 | Салат студенческий | 50 | 56.2 | 0.7 | 3.1 | 6.2 |
| 2 | Макароны отварные | 150 | 214 | 5.2 | 5.6 | 35.1 |
| 3 | Рыба в томат соусе | 135 | 182.3 | 22 | 13 | 7.1 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 80 | 191.2 | 6.3 | 0.8 | 38.4 |
| 5 | Кофейный напиток | 200 | 91.8 | 1.6 | 1.7 | 17.5 |
| | Всего | | 735.5 | 35.8 | 24.2 | 104.3 |
| | Итого в сутки | | 2819.3 | 164.8 | 126.8 | 338.7 |

м/с _____ Нагорная Л.В.