

Стоимость питания на 1 ребенка

\_\_\_ 215 руб 80 коп



Утверждаю  
Директор КГОбУ Пограничная  
Т.А. Ле

СРЕДА-3 День десятидневного меню

На 16.03.2022

№	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						
	<b>всего</b>		<b>738.6</b>	<b>14.4</b>	<b>33.1</b>	<b>91.1</b>
ВТОРОИ ЗАВТРАК						
1	сырники со сг.молоком	80	90	2.3	1.6	16.1
2	кофейный напиток	200	116	5.6	6.4	9.4
	<b>всего</b>		<b>206</b>	<b>7.9</b>	<b>8</b>	<b>25.5</b>
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	мандарин	200/1шт	131	12	0.6	0.6
	<b>всего</b>		<b>1224</b>	<b>57</b>	<b>41.7</b>	<b>132.8</b>
ПОЛДНИК						
1	сок	200	76	1	0	18.2
2	кекс	160	156.3	1	8.8	19
	<b>всего</b>		<b>232.3</b>	<b>2</b>	<b>8.8</b>	<b>37.2</b>
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	кисель	200	92	1.6	1.7	17.5
5	хлеб	80	191.2	6.3	0.8	38.5
	<b>Всего</b>		<b>750.2</b>	<b>28.7</b>	<b>30.4</b>	<b>93.1</b>
	<b>Итого в сутки</b>		<b>3151</b>	<b>102.1</b>	<b>122</b>	<b>379.7</b>

м/с  Нагорная Л.В.