

Утверждаю
 Директор ГБОУ Белебеевская КШ
 для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 04 » марта 2024г

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Биточки мясные с томатным соусом , каша пшеничная рассыпчатая	240	475	18	20	56
	Чай витаминизированный	250	34	0	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	44	78	2	0	16
	Итого за завтрак		587	20	20	81
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	148	2	11
Рыба, тушеная в томате с овощами		100	170	12	10	5
Макаронные изделия отварные с маслом		150	282	11	7	47
Компот из яблок с лимоном		200	104	0	0	25
Хлеб пшеничный витаминный		44	52	1	0	11
Хлеб ржано-пшеничный витаминный		44	66	2	0	14
Итого за обед			822	28	28	113
Итого за день			1409	48	48	194

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	220	309,20	10,58	11,73	38,64
	Кофейный напиток с молоком	180	88,17	2,80	2,79	13,57
	Хлеб пшеничный витаминный	27	53,90	1,54	0,60	10,02
	Итого за прием					
II завтрак	Кефир 3,2%	160	97,13	4,83	5,33	6,66
	Итого за прием		97,13	4,83	5,33	6,66
Обед	Икра морковная	60	33,31	0,75	0,06	6,97
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	180	73,81	1,38	3,47	8,63
	Бефстроганов из говядины	70	165,09	13,67	11,06	2,51
	Макаронные изделия отварные с овощами	140/45	208,92	5,53	6,45	30,36
	Компот из свежих плодов	180	16,0	0,14	0,13	3,21
	Хлеб пшеничный витаминный	27	73,65	2,37	0,30	14,49
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	54	96,69	3,30	0,60	16,70
	Итого за прием		667,47	27,14	22,05	82,87
Полдник	Сок фруктовый	200	69,18	0,80	0,16	16,16
	Пирожки печеные с яблоками	80	166,71	4,50	1,08	33,91
	Итого за прием		235,89	5,30	1,24	50,07
	Ужин	Картофельное пюре	160	299,87	15,56	14,26
Чай с сахаром		200	41,07	1,32	1,29	6,30
Хлеб пшеничный витаминный		27	73,65	2,37	0,30	14,49
Итого за прием			447,58	19,97	17,14	50,28
Итого за день			1448,07	57,24	45,76	189,88

Медсестра

Сафл

/С.Р.Сафиуллина