

Утверждаю
 Директор ГБОУ Белебеевская КШ
 для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 19 » марта 2024г
 Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Омлет с зеленым горошком	155	256	12	7	31
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	62	0	0	15
	Хлеб пшеничный витаминный с маслом сливочным	44	131	3	8	18
	Йогурт 3,2% «Биойод»	100	80	3	3	9
	Итого за завтрак					
Обед	Винегрет овощной	100	129	1	10	8
	Суп картофельный с клецками	200	100	3	3	15
	Плов из мяса птицы	240	401	19	13	23
	Кисель витаминизированный	200	16	0	0	4
	Хлеб пшеничный витаминный	20	52	1,3	0,2	11
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	30	66	2,4	0,3	13,6
	Итого за обед					
Итого за день			1293	44	44	178

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Каша манная молочная жидкая	220	263,19	8,94	9,70	34,52	
	Какао с молоком	180	106,94	2,79	2,87	17,92	
	Хлеб пшеничный витаминный с сыром	27/10	107,81	3,49	6,07	9,13	
	Итого за прием			477,94	15,22	18,64	61,57
II завтрак	Яблоко	1 шт.	121,91	1,76	0,49	27,30	
	Итого за прием			121,91	1,76	0,49	27,30
Обед	Салат из свеклы	60	67,81	1,39	4,29	5,18	
	Уха с крупой	200	54,35	1,31	0,21	10,88	
	Жаркое по домашнему	200	371,79	21,96	22,17	19,84	
	Компот из смеси сухофруктов	200	66,57	0,49	0,06	16,61	
	Хлеб пшеничный витаминный	27	61,38	1,98	0,258	12,08	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	54	77,35	2,64	0,48	13,36	
	Итого за прием			699,25	29,77	27,468	77,95
Полдник	Молоко витаминное	180	41,06	0,08	0,08	10,18	
	Плюшка новомосковская	60	118	4,5	5,8	23,4	
	Итого за прием			159,06	4,58	5,88	33,58
Ужин	Запеканка из творога	140	444,02	26,68	19,90	39,11	
	Чай с сахаром	180	58,25	1,45	1,52	10,12	
	Хлеб пшеничный витаминный	27	49,10	1,58	0,20	9,66	
	Итого за прием			897,62	54,56	48,13	60,92
	Итого за день			2440,26	110,25	105,108	267,96

Медсестра

Сафуллина

/С.П.Сафуллина