

Утверждаю

Директор ГБОУ Белебеевская КШ  
для слабовидящих обучающихся



А.В.Игнатьева

Меню на « 22 » марта 2024г

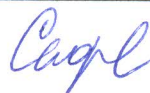
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	210	5	6	32
	Чай витаминизированный	200	34	0	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный с сыром	44	128	6	5	15
	Йогурт «Биойод» 3,2%	100	80	3	3	9
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>452</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>65</b>
Обед	Суп – лапша домашняя	250	109	2	5	14
	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	168	10	11	7
	Картофельное пюре	200	214	6	9	31
	Компот из черной смородины	200	74	0	0	18
	Хлеб пшеничный витаминный	44	52	1	0	11
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	44	66	2	0	14
	<b>Итого за обед</b>		<b>683</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>95</b>
	<b>Итого за день</b>					

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	220	285	10	10	38	
	Кофейный напиток с молоком	180	79	3	3	11	
	Хлеб пшеничный витаминный с сыром	27/10	87	4	3	10	
	<b>Итого за прием</b>		<b>451</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	
II завтрак	Сок фруктовый	200	74	1	0	17	
	<b>Итого за прием</b>		<b>74</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	
Обед	Винегрет овощной	50	65	1	5	4	
	Суп картофельный с горохом и мясом	180/20	150	9	6	13	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	66	1	5	4	
	Картофель отварной	120	91	2	0	18	
	Компот из свежих плодов	180	37	0	0	9	
	Хлеб пшеничный витаминный	27	49	2	0	10	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	54	97	3	1	17	
	<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	
	Полдник	Печенье домашнее	60	110	2	4	17
		Молоко витаминное	170	28	0	0	7
<b>Итого за прием</b>			<b>138</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	
Ужин	Макароны, запеченные с яйцом	150	173	7	5	23	
	Чай с сахаром	180	95	1	0	22	
	Хлеб пшеничный витаминный	27	74	2	0	14	
	<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>75</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1793</b>	<b>60</b>	<b>56</b>	<b>249</b>	

Медсестра



/С.Р.Сафиуллина