

Утверждаю

Директор ГБОУ Белебеевская КШ
для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
рец.102	Каша «Дружба»	155	288	12	7	45
рец.283	Чай с сахаром витамин.	200	40	0	0	10
I	Хлеб пшеничный витаминный с маслом и сыром	50	179	5	10	17
	Йогурт 3,2% с персиком	100	80	3	3	9
	Итого за завтрак	505	587	20	20	81
Обед						
рец.63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	199	8	4	32
рец.209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	167	10	11	7
рец.225	Рис припущенный	150	277	7	13	34
рец.282	Компот из свежих плодов	200	61	0	0	15
	Хлеб пшеничный витаминный	20	52	1	0	11
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	30	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						
рец.78	Каша пшенная молочная жидкая	220	288	12	7	45
рец.302	Кофейный напиток с молоком	180	65	2	2	9
рец.2	Хлеб пшеничный витаминный с маслом	27/5	108	3	6	9
	Итого за прием		520	22	19	63
II завтрак	Сок фруктовый	200	62	0	0	13
	Итого за прием		62	0	0	13
Обед						
рец.44	Винегрет овощной	50	65	1	5	4
рец.60	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200	199	8	4	32
рец.82	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	66	1	5	4
рец.146	Картофель отварной	120	91	2	0	18
рец.311	Напиток лимонный	200	35	1	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	27	61	2	0	12
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	54	77	3	0	13
	Итого за прием		640	26	18	87
Полдник						
	Молоко витаминное	180	74	1	0	17
	Булочка домашняя	60	110	2	4	17
	Итого за прием		184	3	4	34
Ужин						
рец.148	Омлет натуральный	150	103	2	3	15
рец.314	Чай с сахаром	180	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный витаминный	27	49	2	0	10
	Итого за прием		208	4	3	39
	Итого за день		1614	55	44	236

Медсестра

Сафи

/С.Р.Сафиуллина