

Утверждаю
 Директор ГБОУ Белебеевская КШ
 для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 13 » мая 2024г
 Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Яйцо вареное с зеленым горошком	128	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% с персиком	100	80	3	3	9
	Итого за завтрак					
	Винегрет овощной	100	129	1	10	8
Обед	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	38	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 гречневая с маслом	220	309	11	12	39	
	Чай с сахаром	180	41	1	1	6	
	Хлеб пшеничный витаминный с маслом	19/5	107,81	3,49	6,07	9,13	
	Итого за прием		457,81	15,49	19,07	54,13	
II завтрак	Сок фруктовый	200	121,91	1,76	0,49	27,30	
	Итого за прием		121,91	1,76	0,49	27,30	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	74	1	3	9	
	Бефстроганов из отварного мяса	80	165	14	11	3	
	Рожки отварные	120	16	0	0	3	
	Напиток лимонный	180	66,57	0,49	0,06	16,61	
	Хлеб пшеничный витаминный	19	61,38	1,98	0,258	12,08	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	38	77,35	2,64	0,48	13,36	
		Итого за прием		460,3	20,11	14,798	57,05
	полдник	Булочка домашняя	60	167	4	1	34
Молоко витаминное		180	99	5	5	8	
Итого за прием			266	9	6	42	
Ужин	Каша пшенная молочная жидкая	200	263,19	8,94	9,70	34,52	
	Какао с молоком	200	106,94	2,79	2,87	17,92	
	Хлеб пшеничный витаминный	19	61,38	1,98	0,258	12,08	
	Итого за прием		431,51	13,71	12,828	64,52	
	Итого за день		1737,53	60,07	53,186	245	

Медсестра

Сафл

/С.Р.Сафиуллина