



Директор ГКООУ «Санаторная школа-интернат №4»
Е.М. Садова

Меню на 2 сентября 2021г.

День: второй

Вариант: осеннее-зимний

№	Наименование блюда	Выход/гр.	
Завтрак		7-10л	
1	<i>Пудинг из творога с сгущенным молоком</i>	212/50	Б-31,03,Ж-7,6,У-40,74, ккал-355,7
2	<i>Колбаса отварная</i>	48	Б-4,22,Ж-10,26,У-1,0, ккал-115,02
3	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	Б-2,79,Ж-3,19,У- 19,71,ккал-118,69
4	<i>Хлеб в/с</i>	50	Б-3,8, Ж-0,3 У-26,15 ккал-116,5
5	<i>Масло сливочное</i>	15	Б-0,12,Ж-10,87,У- 0,19,Ккал-99,0
Итого: Б-41,96; Ж-32,22; У-87,79; ККАЛ-804,91			
Второй завтрак			
1	<i>сок фруктовый</i>	215	Б-1,07,Ж-0,У- 21,71,ККАЛ-91,16
2	<i>Печенье</i>	40	Б-2,96,Ж-26,0,У-30,48, Ккал-162,4
Итого: Б-4,03, Ж-26,0,У-52,19,ККАЛ-253,56			
Обед			
1	<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>	100	Б-1,65,Ж-4,12,У-7,29, ККАЛ-72,9
2	<i>Щи со св капусты с картофелем на кмб</i>	300	Б-3,87, Ж-11,73, У-13,68, ККАЛ-171,52
3	<i>Фрикадельки из говядины</i>	122	Б-18,6,Ж-17,37,У-9,28 ККАЛ-268,0
4	<i>Макароньы отварные</i>	180	Б-6,62, Ж-6,35, У-42,39 ККАЛ-42,39
5	<i>Соус томатный</i>	50	Б-0,27, Ж-1,84, У-2,62 ККАЛ-28,07
6	<i>Компот из кураги</i>	200	Б-0,33, Ж-0, У-22,66, ККАЛ-91,98
7	<i>Хлеб в/с</i>	100	Б-7,6, Ж-0,6, У-52,3 ККАЛ-233,0
8	<i>Хлеб ржаной</i>	50	Б-3,4, Ж-0,6, У 23,2 ККАЛ-107,5
Итого: Б-42,34, Ж-42,61, У-173,42, ККАЛ-1226,28			

<i>Полдник</i>			
1	<i>Кисель из св яблок</i>	200	Б-0,12, Ж-0,12, У-25,09 ККАЛ-119,2
2	<i>Пирожки печеные из сдобного теста с морковным фаршем</i>	100	Б-7,73, Ж-6,48, У-48,16, ККАЛ-282,16
3	<i>Апельсин</i>	285,3	Б-1,66,Ж-1,55,У-65,31 ККАЛ-298,56
Итого: Б-9,49, Ж-8,15, У-138,56, ККАЛ-699,92			
<i>Ужин</i>			
1	<i>Рыба запеченная в омлете</i>	117	Б-21,46, Ж-13,36 У-6,45, ККАЛ-231,91
2	<i>Каша гречневая</i>	200	Б-11,64, Ж-7,24, У-60,0, ККАЛ-351,74
3	<i>маринад овощной</i>	120	Б-20,2, Ж-16,99, У-16,38, ККАЛ-388,71
4	<i>Чай с сахаром</i>	200	Б-0, Ж-0, У-11,28 ККАЛ-45,12
5	<i>Хлеб в/с</i>	47	Б-3,57, Ж-0,28, У-24,58 ККАЛ-109,51
6	<i>Хлеб ржаной</i>	65	Б-4,42, Ж-0,78, У-30,16 ККАЛ-139,75
Итого: Б-61,29, Ж-38,65, У-148,85, ККАЛ-1266,74			
<i>Второй ужин</i>			
1	<i>Кисломолочный продукт, (варенец)</i>	200	Б-5,6, Ж-6,38, У-8,18 Ккал-112,52
2	<i>Пряники</i>	60	Б-3,85, Ж-1,2 У-26,7, Ккал-127,0
Итого :Б-3,85, Ж-1,2, У-26,7, Ккал-127,0			
Итого за день: Б-162,96 Ж-148,83 У- 6,27,31 ККАЛ- 4,378,41			

Диет сестра:



Ефимова Л.А.