

Утверждаю

Директор муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения

города Новосибирска

«Санаторная школа-интернат №133

А.Л. Ханаев.
« 16 » _____ 2021г.

Воскресенье, 2 неделя		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1	Джем из абрикосов	35	0,2	0	25,2	101,4
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
3	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	16	42,7	357,1
4	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
	Итого за Завтрак		20,5	28,6	127,3	846,5
Второй завтрак						
1	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
2	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5
	Итого за Второй завтрак		2,2	0,5	31,5	139,1
Обед						
1	Зеленый горошек	100	0,8	6,1	2,4	67,3
2	Суп крестьянский с крупой	250	1,5	2,1	12	73
3	Запеканка картофельная с мясом	300	9,9	8,3	43,1	286,7
4	Компот из чернослива	200	0,3	0,1	20,2	82,7
	Итого за Обед		39,9	42,1	157,4	1167,4
Полдник						
1	Творожок детский	100	11	5	19,2	165,8
2	Чай с сахаром	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник		16,8	11,4	28,6	284,2
Ужин						
1	Салат картофельный	100	1,9	15,4	15,1	206,2
2	Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3
3	Бифштекс рубленый паровой	100	25,2	22,8	0	306,4
4	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,4	3,2	94,9
5	Компот из изюма и чернослива	200	0,5	0,1	26,2	107,6
	Итого за Ужин		41	54,5	108,3	1088,4
Второй ужин						
1	Хлеб украинский (на сутки)	100	6,6	1,2	39,6	195,6
2	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
3	Хлеб пшеничный (на сутки)	150	11,4	1,2	73,8	351,6
4	Итого за Второй ужин		23,8	8,8	122,8	665,6
	Итого за день		126	120,8	446,7	3378,4

Заведующая производством  Ильина Н.В.

Медицинская сестра диетическая  Чекина Т.С.