

Меню на 31.07.2023

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
31 июля 2023 г.
День:
Дети 12-18, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд с маслом и сыром 23	80	9,52	14,46	22,26	259
2 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
3 суп молочный с макаронными изделиями 23	200	5,04	5,37	18,57	142
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
5 яйцо отварное 23	1 000	5,08	4,6	0,28	63
Итого		23,16	27,23	62,14	587,00

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 сок 23	200	1	0,2	20,2	75
Итого		1,00	0,20	20,20	75,00

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 жаркое по-домашнему 23	200	10	12,57	18,53	238
2 кисель из свежемороженых ягод 23	200	0,21	0,05	21,55	90
3 помидоры(огурцы) свежие 23	100	0,8	0,1	1,7	13
4 суп харчо с мясом 23	250	6,66	4,88	19,04	137,5
5 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
Итого		25,56	19,11	118,15	728,53

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 батон 23	50	5,35	0,6	35,6	169,5
2 компот из свежих плодов 23	200	0,16	0,16	11,9	51
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		5,91	1,16	57,30	267,50

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 поджарка из рыбы 23	120	5,77	7,44	7,95	126
2 рис отварной с овощами 23	180	4,41	7,66	33,04	246
3 салат из свеклы с луком 23	100	1,66	6,35	9,15	101,25
4 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	40	4,48	0,96	39,52	160
6 чай с лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
Итого		19,79	22,97	114,81	756,28

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 батон 23	50	5,35	0,6	35,6	169,5
2 Кисломолочный продукт 23	180	5,23	4,5	7,2	95,4
Итого		10,58	5,10	42,80	264,90

Итого за день: 86,00 Белки (г) 75,77 Жиры (г) 415,40 Углеводы (г) 2 679,21

Медицинская сестра: *Вост* (подпись) Босоногова Любовь Михайловна (ФИО)

