

Меню на 29.12.2023

Утверждаю
Директор Вихрянова Людмила Александровна

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
29 декабря 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 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
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
Итого	17,76	22,47	61,70	522,00	

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 каша гречневая рассыпчатая 23	180	10,3	9,32	50,58	331
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
3 котлета ,биточки,шницели из говядины 23	120	20,57	16,97	19,21	310,8
4 салат из отварной моркови с зеленым горошком 23	100	2,01	8,13	6,06	106
5 свекольник со сметаной,с мясом 23	250	6,61	6,1	10,55	141,25
6 соус сметанный 23	20	0,29	3,2	0,95	33,75
7 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
8 хлеб ржано-пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
Итого	47,75	45,23	165,97	1 259,33	

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 кондитерские изделия 23	55	5,5	7,21	49,6	278
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	11,90	14,01	68,80	445,00	

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 картофель отварной 23	180	3,46	7,98	24,18	182,36
2 кукуруза с яйцом и луком 23	100	6,17	12,78	5,92	164
3 рыба,запеченная под молочным соусом 23	120	12,42	10,02	50,77	157,2
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	30,00	32,30	145,54	786,59	

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	118,99	119,31	505,01	3 352,82	



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паузы