

# Меню на 04.05.2023

Краевой центр семейной помощи

**МЕНЮ**  
4 мая 2023 г.  
День:  
Дети 3-7, 15 столов

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 запеканка из творога с молоком сгущенным 23	180	49,47	19,9	52,54	612
2 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
3 чай с сахаром 23	200			7,13	31
<b>Итого</b>		<b>52,88</b>	<b>20,45</b>	<b>77,48</b>	<b>733,03</b>

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 Кисломолочный продукт 23	150	5,23	4,5	7,2	95,4
<b>Итого</b>		<b>5,23</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>

**Обед**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 рис отварной с овощами 23	150	4,41	7,66	33,04	246
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
3 котлеты или биточки рыбные 23	70	12,96	2,14	47	102
4 рассольник ленинградский со сметаной, с мясом 23	200	6,17	8,59	19	171
5 салат из свеклы с сыром и чесноком 23	60	4,98	9,5	8,11	140
6 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
<b>Итого</b>		<b>36,49</b>	<b>29,40</b>	<b>185,77</b>	<b>995,53</b>

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 батон 23	20	5,35	0,6	35,6	169,5
2 молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>		<b>11,75</b>	<b>7,40</b>	<b>54,80</b>	<b>336,50</b>

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 голубцы ленивые 23	150	16,45	19,87	12,35	294,67
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 помидоры(огурцы) свежие 23	60	0,8	0,1	1,7	13
4 соус томатный 23	20	0,33	0,96	1,58	15
5 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
<b>Итого</b>		<b>28,27</b>	<b>24,68</b>	<b>84,03</b>	<b>646,70</b>

**Второй ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 батон 23	20	5,35	0,6	35,6	169,5
2 Кисломолочный продукт 23	150	5,23	4,5	7,2	95,4
<b>Итого</b>		<b>10,58</b>	<b>5,10</b>	<b>42,80</b>	<b>264,90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>145,20</b>	<b>91,53</b>	<b>452,08</b>	<b>3 072,06</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_  
Устинова Татьяна Владимировна  
Ф.И.О.

