

Меню на 07.05.2023

Утверждаю
И.о. директора Винапова А.А.

Краевой центр семьи и детей
МЕНЮ
7 мая 2023 г.
День:
Дети 12-18, 16 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 бутерброд с маслом 23	54	3,49	6,79	22,26	164
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 каша жидкая молочная (манка) 23	200	7,26	8,67	32,61	237
4 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	13,95	18,10	75,74	522,00	

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 Кисломолочный продукт 23	180	5,23	4,5	7,2	95,4
Итого	5,23	4,50	7,20	95,40	

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
2 пюре картофельное 23	180	3,69	8,72	21,69	191,7
3 рыба тушеная в томате с овощами 23	180	19,36	4,87	3,52	151,68
4 салат из моркови с сыром 23	100	4,98	9,5	8,11	140
5 суп картофельный с крупой с мясом птицы 23	250	5,47	5,17	24,14	155
6 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
Итого	41,47	29,77	136,08	974,91	

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 булочка творожная 23	50	6,6	2,53	20,73	142,5
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
Итого	12,60	8,93	30,13	262,50	

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 капуста тушеная 23	180	3,62	3,77	10,19	99
2 салат из отварной моркови 23	100	1,27	3,1	6,27	59
3 тефтели из говядины с рисом 23	100	12,1	16,02	13,31	246
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 сахаром 23	200			7,13	31
Итого	24,88	24,40	94,23	685,03	

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (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	108,71	90,80	386,18	2 804,74	

Медицинская сестра _____
Устинова Татьяна Владимировна

