

Меню на 22.04.2023

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ

22 апреля 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 23	54	3,49	6,79	22,26	164
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 омлет натуральный 23	200	17,02	17,83	4,88	246
4 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	23,71	27,26	48,01	531,00	

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 кисель из свежемороженых ягод 23	200	0,21	0,05	21,55	90
2 помидоры(огурцы) свежие 23	100	0,8	0,1	1,7	13
3 рагу овощное с мясом 23	200	1,82	13,42	16,04	296
4 суп картофельный с овощными с мясом 23	250	7,55	4,24	20,67	147
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		18,27	19,32	117,29	796,03

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
2 кондитерские изделия 23	55	5,5	7,21	49,6	278
Итого		5,58	7,21	70,89	364,50

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 винегрет овощной 23	100	1,24	10,14	9,47	126
2 курица в соусе с томатом 23	120	10,38	8,09	4,08	103,19
3 макаронные изделия отварные с овощами 23	220	7,44	9,14	42,24	269,07
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 молоком 23	200	0,56	0,64	7,07	39
Итого		27,51	29,52	120,19	787,29

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 Кисломолочный продукт 23	180	5,23	4,5	7,2	95,4
2 хлеб пшеничный 23	50	3,41	0,55	17,81	90,03
Итого		8,64	5,05	25,01	185,43

Итого за день

84,71 88,56 401,59 2 739,25

Медицинская сестра

Устинова Татьяна Владимировна

(подпись)

ФИО



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Поздний ужин