

Меню на 22.05.2023

Директор: Вихрянова Людмила Александровна

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
22 мая 2023 г.
День:
Дети 3-7, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд с сыром 23	25	9,52	0,144	22,26	259
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 суп молочный с макаронными изделиями 23	150	5,04	5,37	18,57	142
4 яйцо отварное 23	1 000	5,08	4,6	0,28	63
Итого		22,44	12,35	52,18	538,00

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 сок 23	100	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	150	10	12,57	18,53	238
2 кисель из свежемороженых ягод 23	180	0,21	0,05	21,55	90
3 овощи натуральные соленные консервированные 23	60	0,8	0,1	1,7	13
4 суп харчо с мясом 23	200	6,66	4,88	19,04	137,5
5 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	30	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 компот из свежих плодов 23	200	0,16	0,16	11,9	51
2 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
3 шапужка наливная 23	80	6,08	5,44	37,12	222,4
Итого		6,64	6,00	58,82	320,40

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 поджарка из рыбы 23	70	5,77	7,44	7,95	126
2 рис отварной с овощами 23	150	4,41	7,66	33,04	246
3 салат из свеклы слюком 23	60	1,66	6,35	9,15	101,25
4 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
6 чай с сахаром 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	20	5,35	0,6	35,6	169,5
2 Кисломолочный продукт 23	150	5,23	4,5	7,2	95,4
Итого		10,58	5,10	42,80	264,90
Итого за день		86,01	65,73	406,96	2 683,11

Медицинская сестра: Устинова Татьяна Владимировна
подпись: _____ ФИО: _____



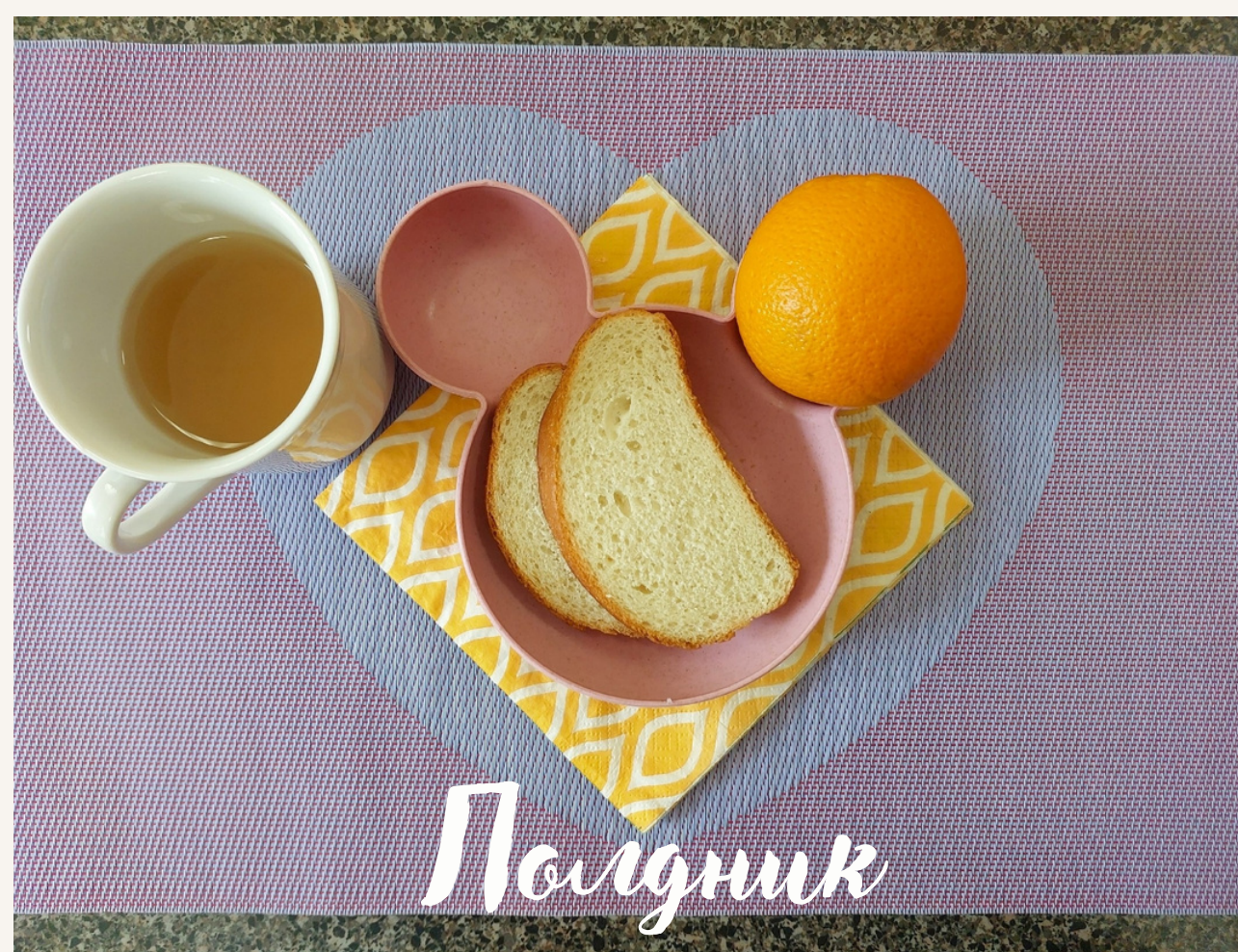
Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паузин