

# Меню на 28.04.2023

**МЕНЮ**  
28 апреля 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 суп молочный с крупой (пшено) 23 | 150       | 4,13         | 5,05        | 15,88        | 125           |
| 3 чай с молоком 23                 | 200       | 0,56         | 0,64        | 7,07         | 39            |
| <b>Итого</b>                       |           | <b>14,21</b> | <b>5,83</b> | <b>45,21</b> | <b>423,00</b> |

## 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           |
| <b>Итого</b>   |           | <b>1,00</b> | <b>0,20</b> | <b>20,20</b> | <b>75,00</b> |

## Обед

| Название блюда  | Выход (г) | Белки (г)    | Жиры (г)     | Углеводы (г)  | Эн/ц (ккал)     |
|---|-----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 1 кисель из свежемороженых ягод 23                      | 180       | 0,21         | 0,05         | 21,55         | 90              |
| 2 макаронные изделия отварные с овощами 23              | 130       | 7,44         | 9,14         | 42,24         | 269,07          |
| 3 печень говяжья по-строгановски 23                     | 80        | 19,64        | 15,05        | 4,69          | 232,36          |
| 4 салат картофельный с солеными огурцами и кукурузой 23 | 60        | 1,8          | 6,2          | 8,9           | 99              |
| 5 суп из овощей, с мясом и со сметаной 23               | 200       | 7,67         | 8,14         | 13,83         | 161             |
| 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>44,65</b> | <b>40,09</b> | <b>148,54</b> | <b>1 101,46</b> |

## Полдник

| Название блюда                               | Выход (г) | Белки (г)    | Жиры (г)     | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал)   |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 ватрушка с творогом из дрожжевого теста 23 | 80        | 6,65         | 7,39         | 20,02        | 173           |
| 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>13,05</b> | <b>14,19</b> | <b>39,22</b> | <b>340,00</b> |

## Ужин

| Название блюда                            | Выход (г) | Белки (г)    | Жиры (г)     | Углеводы (г)  | Эн/ц (ккал)   |
|---|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 какао с молоком 23                      | 200       | 2,8          | 2,24         | 11,07         | 74            |
| 2 пюре картофельное 23                    | 130       | 3,69         | 8,72         | 21,69         | 191,7         |
| 3 рыба, запеченная под молочным соусом 23 | 70        | 12,42        | 10,02        | 50,77         | 157,2         |
| 4 салат из свеклы с чесноком 23           | 60        | 1,75         | 6,34         | 9,46          | 102,5         |
| 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>28,55</b> | <b>28,83</b> | <b>150,32</b> | <b>775,43</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>112,04</b> | <b>94,24</b> | <b>446,29</b> | <b>2 979,79</b> |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_ Устинова Татьяна Владимировна ФИО



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паузин