

Меню на 30.04.2023

30 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 и сыром 23	80	9,52	14,46	22,26	259
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	75	0,4	0,4	9,8	47
Итого		19,98	25,77	75,74	617,00

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 капуста тушеная 23	180	3,62	3,77	10,19	99
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
3 котлета ,биточки,шницели из говядины 23	120	20,57	16,97	19,21	310,8
4 помидоры(огурцы) свежие 23	100	0,8	0,1	1,7	13
5 рассольник ленинградский со сметаной,с мясом 23	250	6,17	8,59	19	171
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		39,13	30,94	128,72	930,33

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 кондитерские изделия 23	55	5,5	7,21	49,6	278
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		11,90	14,01	68,80	445,00

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 каша гречневая рассыпчатая 23	180	10,3	9,32	50,58	331
2 птица отварная 23	120	25,32	16,32		253
3 салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком) 23	100	3,12	10,41	10,18	147
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 лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
Итого		46,69	37,57	125,43	1 014,03

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (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		129,28	113,59	461,69	3 346,26



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Поздний