

# Меню на 03.03.2024

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ  
3 марта 2024 г.  
День: *ИД*  
Дети 3-7, 15 стол

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд 23	25	9,52	0,144	22,26	259
2 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
3 омлет натуральный 23	200	17,02	17,83	4,88	246
Итого	29,66	20,37	38,37	581,00	

**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 борщ фасолью и картофелем, со сметаной, с мясом 23	200	5,76	7,24	131	126
2 жаркое по-домашнему 23	150	10	12,57	18,53	238
3 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
4 овощи натуральные соленые консервированные 23	60	0,8	0,1	1,7	13
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	24,53	21,42	229,85	587,53	

**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 кондитерские изделия 23	70	5,5	7,21	49,6	278
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
Итого	6,06	7,77	71,30	376,00	

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 винегрет овощной 23	60	1,24	10,14	9,47	126
2 плов из птицы 23	150	31,14	23,63	34,03	471
3 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
4 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
5 чай с лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
Итого	40,33	35,29	108,17	880,03	

**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	112,16	90,15	510,69	2 764,46	

Медицинская сестра \_\_\_\_\_  
Устинова Татьяна Владимировна  
подпись \_\_\_\_\_ ф.и.о. \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_ ф.и.о. \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_ ф.и.о. \_\_\_\_\_

