

Меню на 05.08.2023

Утверждено
Директор: Векринова Людмила Александровна

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
5 августа 2023 г.
День:
Дети 12-18, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 бутерброд с маслом 23	54	3,49	6,79	22,26	164
2 маффин из творога с молоком	270	49,47	19,9	52,54	612
3 яблоко с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
Итого	56,16	29,33	95,67	897,00	

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (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)	Энц (ккал)
1 компот из смеси сухофруктов/компот из фруктов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
2 салат (огурцы) свежие 23	83	0,8	0,1	1,7	13
3 пюре овощное с мясом 23	200	1,82	13,42	16,04	296
4 суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы 23	250	6,65	5,37	22,24	161
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	17,24	20,40	118,60	806,53	

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 батон 23	50	5,35	0,6	35,6	169,5
2 компот из смеси сухофруктов/компот из фруктов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	5,83	1,00	66,69	303,00	

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 салат из овощей 23	100	1,24	10,14	9,47	126
2 котлеты или биточки рыбные 23	120	12,96	2,14	47	102
3 рис отварной с овощами 23	180	4,41	7,66	33,04	246
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 сахаром 23	200			7,13	31
Итого	26,50	21,45	153,97	755,03	

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (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	117,30	77,48	497,93	3 101,46	

Босноглова Любовь Михайловна
БИО

