

# Меню на 07.03.2024

Утверждаю  
Директор Вихрилова Людмила Александровна

**Краевой центр семьи и детей**

**МЕНЮ**  
7 марта 2024 г.  
День:  
Дети 7-11, 15 стол

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд с маслом 23	33	3,49	6,79	22,26	164
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 пудинг из творога с молоком сгущенным 23	230	45,52	20,56	59,16	627
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>	<b>52,21</b>	<b>29,99</b>	<b>102,29</b>	<b>912,00</b>	

**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
<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 капуста тушеная с птицей 23	200	26,56	19,26	8,25	328,74
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
3 кукуруза с яйцом и луком 23	100	6,17	12,78	5,92	164
4 суп с крупой и рыбными консервами 23	250	6,7	5,79	24,21	152
5 хлеб пшеничный 23	30	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	55	4,48	0,96	39,52	160
<b>Итого</b>	<b>47,40</b>	<b>39,34</b>	<b>117,00</b>	<b>981,27</b>	

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 крендель сахарный 23	40	3,88	5,36	21	138,22
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>	<b>10,28</b>	<b>12,16</b>	<b>40,20</b>	<b>305,22</b>	

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 азу 23	200	15,42	15,86	17,54	274,82
2 салат из отварной моркови 23	80	1,27	3,1	6,27	59
3 хлеб пшеничный 23	30	3,41	0,55	17,81	90,03
4 хлеб ржано-пшеничный 23	25	4,48	0,96	39,52	160
5 чай с лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
<b>Итого</b>	<b>24,64</b>	<b>20,48</b>	<b>88,48</b>	<b>616,85</b>	

**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	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>146,11</b>	<b>107,27</b>	<b>410,97</b>	<b>3 155,24</b>	

Медицинская сестра: \_\_\_\_\_  
Устинова Татьяна Владимировна

