

Меню на 07.08.2023

Утверждаю
Директор Выхринова Людмила Александровна

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ

6 августа 2023 г.

День:

Дети 7-11, 15 стоп

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд с маслом и сыром 23	50	9,52	14,46	22,26	259
2 каша жидкая молочная (манка) 23	200	7,26	8,67	32,61	237
3 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
Итого	20,30	25,93	75,90	619,00	

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	90	20,57	16,97	19,21	310,8
4 овощи натуральные соленные консервированные 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	30	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	55	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	35	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	150	10,3	9,32	50,58	331
2 птица отварная 23	90	25,32	16,32		253
3 салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком) 23	80	3,12	10,41	10,18	147
4 хлеб пшеничный 23	30	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	25	4,48	0,96	39,52	160
6 чай с лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
Итого	46,89	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	150	5,23	4,5	7,2	95,4
Итого	10,58	5,10	42,80	264,90	
Итого за день	129,60	113,75	461,85	3 348,26	

