

# Меню на 07.09.2023

## МЕНЮ

7 сентября 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 23	54	3,49	6,79	22,26	164
2 запеканка из творога с молоком сгущенным 23	270	49,47	19,9	52,54	612
3 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
4 чай с сахаром 23	200			7,13	31
<b>Итого</b>		<b>53,36</b>	<b>27,09</b>	<b>91,73</b>	<b>854,00</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 рис отварной с овощами 23	180	4,41	7,66	33,04	246
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
3 котлеты или биточки рыбные 23	120	12,96	2,14	47	102
4 рассольник ленинградский со сметаной, с мясом 23	250	6,17	8,59	19	171
5 салат из свеклы с сыром и чесноком 23	100	4,98	9,5	8,11	140
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
<b>Итого</b>		<b>36,49</b>	<b>29,40</b>	<b>185,77</b>	<b>995,53</b>

### Полдник

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 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>11,75</b>	<b>7,40</b>	<b>54,80</b>	<b>336,50</b>

### Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 голубцы ленивые 23	200	16,45	19,87	12,35	294,67
2 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
3 овощи натуральные соленные					
3 консервированные 23	100	0,8	0,1	1,7	13
4 соус томатный 23	30	0,33	0,96	1,58	15
5 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	40	4,48	0,96	39,52	160
<b>Итого</b>		<b>28,59</b>	<b>24,84</b>	<b>84,19</b>	<b>648,70</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	180	5,23	4,5	7,2	95,4
3 приправа универсальная 23	1 000	0,03	0,008	0,38	1,7
<b>Итого</b>		<b>10,61</b>	<b>5,11</b>	<b>43,18</b>	<b>266,60</b>



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Полдник