

# Меню на 07.11.2023

Утверждено  
Директор Викринова Людмила Александровна

**Краевой центр семьи и детей**

**МЕНЮ**  
7 ноября 2023 г.  
День: 99  
Дети 12-18, 15 стол

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд с маслом и сыром 23	80	9,52	14,46	22,26	259
2 омлет натуральный 23	200	17,02	17,83	4,88	246
3 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
4 чай с молоком 23	200	0,56	0,64	7,07	39
<b>Итого</b>	<b>27,50</b>	<b>33,33</b>	<b>44,01</b>	<b>44,01</b>	<b>591,00</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 гуляш 23	120	16,39	18,71	2,34	245
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
3 макаронные изделия отварные с овощами 23	220	7,44	9,14	42,24	269,07
4 овощи натуральные соленные консервированные 23	100	0,8	0,1	1,7	13
5 суп картофельный с бобовыми с мясом 23	250	7,55	4,24	20,67	147
6 хлеб пшеничный 23	60	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>40,15</b>	<b>33,70</b>	<b>145,57</b>	<b>1 010,60</b>	

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 булочка дорожная 23	60	4,75	7,44	29,41	216
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>11,15</b>	<b>14,24</b>	<b>48,61</b>	<b>383,00</b>	

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
2 картофель отварной 23	180	3,46	7,98	24,18	182,36
3 котлеты или биточки рыбные 23	120	12,96	2,14	47	102
4 салат из свеклы с зеленым горошком 23	100	2,11	8,13	7,36	111
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>29,22</b>	<b>22,00</b>	<b>146,94</b>	<b>719,39</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
<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>119,60</b>	<b>108,57</b>	<b>448,13</b>	<b>3 043,89</b>	

