

# Меню на 08.08.2023

Директор: Викринова Людмила Александровна  
**Краевой центр семьи и детей**  
**МЕНЮ**  
 8 августа 2023 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 и сыром 23	50,25	9,52	14,46	22,26	259
2 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
3 омлет натуральный 23	200	17,02	17,83	4,88	246
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>		<b>30,06</b>	<b>35,09</b>	<b>48,17</b>	<b>628,00</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)
борщ фасолью и картофелем, со сметаной, с мясом 23	250	5,76	7,24	131	
2 жаркое по-домашнему 23	180	10	12,57	18,53	238
3 компот из смеси сухофруктов компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
4 овощи натуральные соленные консервированные 23	100	0,8	0,1	1,7	13
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>24,53</b>	<b>21,42</b>	<b>229,85</b>	<b>587,53</b>

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 компот из свежих плодов 23	200	0,16	0,16	11,9	51
2 кондитерские изделия 23	35	5,5	7,21	49,6	278
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>		<b>6,06</b>	<b>7,77</b>	<b>71,30</b>	<b>376,00</b>

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 винегрет овощной 23	60	1,24	10,14	9,47	126
2 плов из птицы 23	200	31,14	23,63	34,03	471
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>40,33</b>	<b>35,29</b>	<b>108,17</b>	<b>880,03</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>112,56</b>	<b>104,87</b>	<b>520,49</b>	<b>2 811,46</b>

Медицинская сестра: *Овеч*  
 Босаногова Лидия Михайловна

