

# Меню на 11.08.2023

Утверждено  
Директор Вихряева Людмила Александровна

**Краевой центр семьи и детей**  
**МЕНЮ**  
11 августа 2023 г.  
День:  
Дети 3-7, 15 стол

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 бутерброд с сыром 23	25	9,52	0,144	22,26	259
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 суп молочный с макаронными изделиями 23	150	5,04	5,37	18,57	142
4 яйцо отварное 23	1 000	5,08	4,6	0,28	63
<b>Итого</b>		<b>22,44</b>	<b>12,35</b>	<b>52,18</b>	<b>538,00</b>

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 сок 23	100	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)	Энц (ккал)
1 каша гречневая рассыпчатая 23	150	10,3	9,32	50,58	331
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
3 котлета, биточки, шницели из говядины 23	70	20,57	16,97	19,21	310,8
4 салат из отварной моркови с зеленым горошком 23	60	2,01	8,13	6,06	106
5 свекольник со сметаной, с мясом 23	200	6,61	6,1	10,55	141,25
6 соус сметанный 23	45	0,29	3,2	0,95	33,75
7 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
8 хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
<b>Итого</b>		<b>47,75</b>	<b>45,23</b>	<b>165,97</b>	<b>1 259,33</b>

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 кондитерские изделия 23	70	5,5	7,21	49,6	278
2 молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>		<b>11,90</b>	<b>14,01</b>	<b>68,80</b>	<b>445,00</b>

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 картофель отварной 23	130	3,46	7,98	24,18	182,36
2 кукуруза с яйцом и луком 23	60	6,17	12,78	5,92	164
3 рыба, запеченная под молочным соусом 23	70	12,42	10,02	50,77	157,2
4 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
6 чай с сахаром 23	200	0,06	0,01	7,34	33
<b>Итого</b>		<b>30,00</b>	<b>32,30</b>	<b>145,54</b>	<b>786,59</b>

**Второй ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 батон 23	20	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>

**Итого за день**

	<b>123,67</b>	<b>109,19</b>	<b>495,49</b>	<b>3 368,82</b>
--	---------------	---------------	---------------	-----------------

Медицинская сестра Устинова Татьяна Владимировна

