

# Меню на 13.08.2023

Утверждено  
Директор: Виктория Владимировна Александрова

**Краевой центр семьи и детей**  
**МЕНЮ**  
13 августа 2023 г.  
День:  
Дети 12-18 лет

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (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>591,00</b>

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 сок 23	200	1	0,2	20,7	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 суп-ли 23	120	16,39	18,71	2,34	245
2 компот из смеси сухофруктов компот из					
3 плов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
4 макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07
5 овощи натуральные соленные	100	0,8	0,1	1,7	13
6 консервированные 23	250	7,55	4,24	20,67	147
7 суши картофельная с овощами с сыром	60	3,41	0,55	17,81	90,03
8 хлеб 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)	Энц (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)	Энц (ккал)
1 кофе 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)	Энц (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 лавровый лист 23	1 000	0,152	0,168	0,974	6,26
<b>Итого</b>		<b>10,73</b>	<b>5,27</b>	<b>43,77</b>	<b>271,16</b>



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Полдник