

Меню на 22.02.2024

И.о. директора Дорогова Е.С.
Краевой центр семьи и детей
МЕНЮ
22 февраля 2024 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 стученым 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
Итого	53,36	27,09	91,73	854,00	

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
Итого		1,00	0,20	20,20	75,00

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
Итого	36,49	29,40	185,77	995,53	

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
Итого	11,75	7,40	54,80	336,50	

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 соус томатный 23	30	0,33	0,96	1,58	15
4 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	40	4,48	0,96	39,52	160
Итого	27,79	24,74	82,49	336,50	

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
Итого	10,61	5,11	43,18	266,60	
Итого за день	141,00	93,94	478,17	3 163,33	

Медицинская сестра Устинова Татьяна Владимировна

