

# Меню на 03.04.2023

Утверждено  
Директор: Виктория Подпила Александровна *95*

**Краевой центр семьи и детей**  
**МЕНЮ**  
3 апреля 2023 г.  
День:  
Дети 12-18, 15 стол

Завтрак					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (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)	Энцл (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)	Энцл (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 салатные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07
4 помидоры (огурцы) свежие 23	100	0,8	0,1	1,7	13
5 суп картофельный с бобовыми с мясом	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)	Энцл (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)	Энцл (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)	Энцл (ккал)
1 батон 23	50	5,35	0,6	35,6	169,5
2 Кисло-молочный 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
<b>Итого</b>	<b>10,61</b>	<b>5,11</b>	<b>43,18</b>	<b>266,60</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>119,63</b>	<b>108,58</b>	<b>448,51</b>	<b>3 045,59</b>	



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин