

Меню на 04.04.2023

Утверждено
Директор: Виктория Поддима Александра 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 |
| Итого | 27,50 | 33,33 | 44,01 | 591,00 | |

Второй завтрак

| Название блюда | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энцл (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) | Энцл (ккал) |
|--|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 гуляш 23 | 120 | 16,39 | 18,71 | 2,34 | 245 |
| 2 компот из смеси сухофруктов компот из | 200 | 0,077 | | 21,29 | 86,5 |
| 3 макаронные изделия отварные с овощами 23 | 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 боровыми с мясом 23 | 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 |
| Итого | 40,15 | 33,70 | 145,57 | 1 010,60 | |

Полдник

| Название блюда | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энцл (ккал) |
|------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 булочка дрожжевая 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 |
| Итого | 11,15 | 14,24 | 48,61 | 383,00 | |

Ужин

| Название блюда | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энцл (ккал) |
|---|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 каша 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 |
| Итого | 29,22 | 22,00 | 146,94 | 719,39 | |

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 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 | 119,83 | 108,58 | 448,51 | 3 045,59 | |

