

Меню на 09.04.2023

Утверждаю
Директор
Вихарева Людмила Александровна

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
9 апреля 2023 г.
День:
Дети 3-7, 16 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 суп молочный с крупой (рис) 23	200	4,13	5,05	15,88	125
2 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
3 чай с сахаром 23	200			7,13	31
Итого		7,54	5,60	40,82	246,03

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 сок 23	100	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)	Энц (ккал)
1 кисель из свежемороженых ягод 23	180	0,21	0,05	21,55	90
2 пюре картофельное 23	130	3,69	8,72	21,69	191,7
3 рыба тушеная в томате с овощами 23	85	19,36	4,87	3,52	151,68
4 салат из свежкы служом 23	60	1,66	6,35	9,15	101,25
5 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
7 щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясом 23	200	5,77	7,44	7,95	126
Итого		38,58	28,94	121,19	910,66

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 Булочка домашняя 23	100	4,82	8,56	36,72	243,96
2 напиток витаминизированный(180 гр.)23.	180			16,56	66,6
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
Итого		5,22	8,96	63,08	357,56

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 бифстроганов 23	70	17,64	16,68	5,03	242
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
макаронные изделия отварные с овощами					
3 23	130	7,44	9,14	42,24	269,07
4 салат из отварной моркови с зеленым	60	2,01	8,13	6,06	106
4 горошек 23	60	2,01	8,13	6,06	106
5 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
Итого		37,78	37,70	121,73	941,10

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
Итого		10,58	5,10	42,80	264,90
Итого за день		100,70	86,50	409,82	2 795,25

Медицинская сестра _____ подпись _____ Устинова Татьяна Владимировна о.и.о.



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин