

# Меню на 10.04.2023

День: Дети 3-7, 15 стол

Завтрак					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 бутерброд с сыром 23	25	9,52	0,144	22,26	259
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 омлет натуральный 23	200	17,02	17,83	4,88	246
Итого		29,34	20,21	38,21	579,00
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 борщ фасолью и картофелем, со сметаной, с мясом 23	200	5,76	7,24	131	
2 жаркое по-домашнему 23	150	10	12,57	18,53	238
3 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
4 овощи натуральные соевые консервированные 23	60	0,8	0,1	1,7	13
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
Итого		24,53	21,42	229,85	587,53
Полдник					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 компот из свежих плодов 23	200	0,16	0,16	11,9	51
2 кондитерские изделия 23	70	5,5	7,21	49,6	278
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
Итого		6,06	7,77	71,30	376,00
Ужин					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 винегрет овощной 23	60	1,24	10,14	9,47	126
2 плов из птицы 23	150	31,14	23,63	34,03	471
3 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
4 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
5 чай с лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
Итого		40,33	35,29	108,17	880,03
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		111,84	89,99	510,53	2 762,46

Устинова Татьяна Владимировна  
ФИО

