

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ

16 декабря 2022 г.

Дети 6-18

Завтрак

Название блюда

Выход (г) Белки (г) Жиры (г) Углеводы (г) Энци (ккал)

1	бутерброд с маслом и сыром	75	6,85	14,07	24,4	256,0
2	кофейный напиток на молоке	200	5,8	5,6	32,8	192,0
3	омлет паровой маслом	195	11,09	13,58	1,87	133
4	хлеб ржано-пшеничный	25	3,95	9,6	20,2	120

Второй завтрак

Название блюда

Выход (г) Белки (г) Жиры (г) Углеводы (г) Энци (ккал)

1	фрукты	185	0,24	0,15	12,55	47
---	--------	-----	------	------	-------	----

Обед

Название блюда

Выход (г) Белки (г) Жиры (г) Углеводы (г) Энци (ккал)

1	винегрет	80	0,99	8,11	5,98	100,8
2	голубцы ленивые	120	9,88	7,63	7,17	136,8
3	макаронные изделия отварные	235	9,95	11,2	20,8	140
4	сок	200	1,0	0,2	20,2	75,0
5	соус сметанный	20	0,31	2,04	1,51	26,0
6	суп картофельный с крупой и рыбами	350	9,17	11,24	47,72	241,5
7	хлеб пшеничный	78	3,62	0,38	23,62	112,8
8	хлеб ржано-пшеничный	47	2,42	0,5	22,4	105,0

Полдник

Название блюда

Выход (г) Белки (г) Жиры (г) Углеводы (г) Энци (ккал)

1	блинчики с молоком стуженным	110	8,05	11,26	32,37	278,0
2	молоко кипяченое	150	5,2	6,0	9,1	110,0

Ужин

Название блюда

Выход (г) Белки (г) Жиры (г) Углеводы (г) Энци (ккал)

1	азу	380	19,7	17,66	34,32	394,0
2	икра кабачковая	100	1,5	5,89	9,64	97,5
3	компот из кураги и изюма	200	0	0	30,94	118
4	хлеб пшеничный	60	2,66	0,28	17,22	82,25
5	хлеб ржано-пшеничный	48	1,47	0,3	13,44	63

Второй ужин

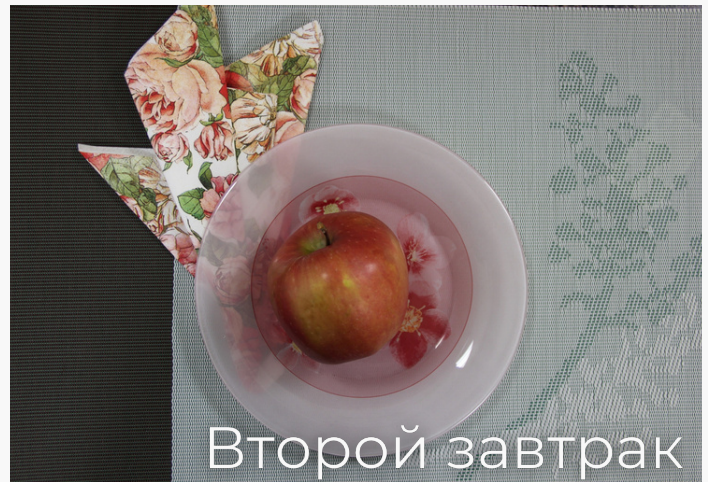
Название блюда

Выход (г) Белки (г) Жиры (г) Углеводы (г) Энци (ккал)

1	Кисломолочный продукт	180	5,8	5	8	106
---	-----------------------	-----	-----	---	---	-----



Завтрак



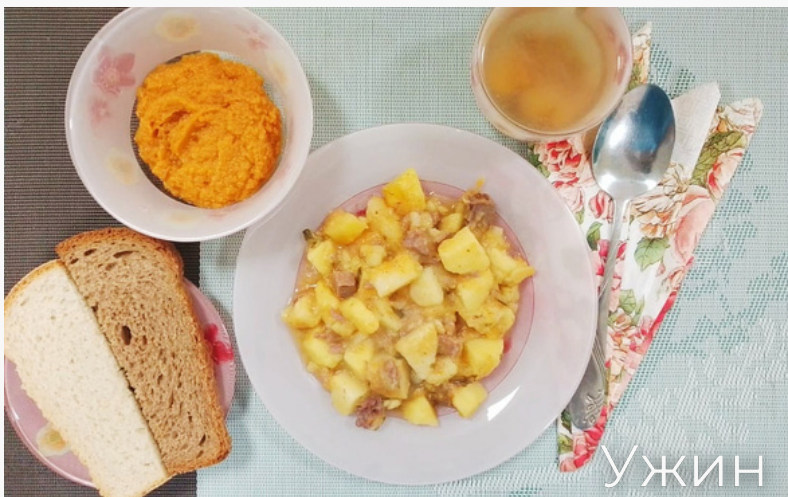
Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин