

# Меню на 21.03.2023

Директор Викринова Людмила Александровна

**Краевой центр семьи и детей**

**МЕНЮ**  
21 марта 2023 г.  
Дети 3-7, 15 етот

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 бутерброд с сыром 23	25	9,52	0,144	22,26	259
2 каша жидкая молочная (рис) 23	200	6,28	8,6	33,61	237
3 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
<b>Итого</b>	<b>18,92</b>	<b>11,14</b>	<b>67,10</b>	<b>572,00</b>	

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 сок 23	100	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 оорц из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы 23	200	8,03	6,06	8,91	136,25
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
3 консервированные 23	60	0,8	0,1	1,7	13
4 пюре картофельное 23	130	3,69	8,72	21,69	191,7
5 рыба тушеная в томате с овощами 23	85	19,36	4,87	3,52	151,68
6 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
<b>Итого</b>	<b>39,85</b>	<b>21,26</b>	<b>114,44</b>	<b>829,16</b>	

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 кондитерские изделия 23	70	5,5	7,21	49,6	278
2 молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>	<b>11,90</b>	<b>14,01</b>	<b>68,80</b>	<b>445,00</b>	

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 винегрет овощной 23	60	1,24	10,14	9,47	126
2 плов с мясом 23	200	12,5	12,95	43,04	339,68
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 сахаром 23	200			7,13	31
<b>Итого</b>	<b>21,63</b>	<b>24,60</b>	<b>116,97</b>	<b>746,71</b>	

**Второй ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (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
<b>Итого</b>	<b>10,58</b>	<b>5,10</b>	<b>42,80</b>	<b>264,90</b>	

**Итого за день**

	<b>103,88</b>	<b>76,31</b>	<b>430,31</b>	<b>2 932,77</b>	
--	---------------	--------------	---------------	-----------------	--

Медицинская сестра: Подпись: \_\_\_\_\_ ФИО: \_\_\_\_\_  
Устинова Татьяна Владимировна

