

# Меню на 22.03.2023

Краевой центр семьи и детей

## МЕНЮ

22 марта 2023 г.  
Дети 12-18, 15 столов

### Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 бутерброд с маслом 23	54	3,49	6,79	22,26	164
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 pudding из творога с молоком ступенчатым	270	45,52	20,56	59,16	627
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
Итого	52,21	29,99	102,29	912,00	

### 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 капуста тушеная с птицей 23	280	26,56	19,26	8,25	328,74
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
3 кукуруза с яйцом и луком 23	100	6,17	12,78	5,92	164
4 суп с крупой и рыбными консервами 23	250	6,7	5,79	24,21	152
5 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
Итого	47,40	39,34	117,00	981,27	

### Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 крендель сахарный 23	50	3,88	5,36	21	138,22
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	10,28	12,16	40,20	305,22	

### Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 азу 23	200	6,63	2,8	11,36	250
2 салат из отварной моркови 23	100	1,27	3,1	6,27	59
3 хлеб пшеничный 23	60	3,41	0,55	17,81	90,03
4 хлеб ржано-пшеничный 23	40	4,48	0,96	39,52	160
5 чай с сахаром 23	200			7,13	31
Итого	9,16	4,61	70,73	340,03	

### 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
Итого	10,58	5,10	42,80	264,90	

Итого за день 130,63 91,40 393,22 2 876,42

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Устинова Татьяна Владимировна в/о

\_\_\_\_\_ в/о

\_\_\_\_\_ в/о

\_\_\_\_\_ в/о



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин