

Утверждено
Директор: Владимирова П. А.

Краевой центр семьи и детей
МЕНЮ
24 декабря 2022 г.
Дети 6-18

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 бутерброд с маслом и сыром	75	7,59	11,03	14,62	191
2 каша пшеничная молочная	300	6,81	11,34	33,26	235
3 кофейный напиток на молоке	200	4,16	4,24	21,01	132
4 хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,3	13,44	63
5 яйцо отварное	1 000	5,1	4,6	0,3	63

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 фрукты	185	2,16	0,48	15	103,2

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
борщ со свежей капустой картофелем и мясом и сметаной	373	4,93	5,55	6,74	108,11
2 картофельная запеканка с мясом	287	11,29	10,82	29,6	278,55
3 овощи соленные	80	0,48	0,16	3,13	15,92
4 сок	200	1,0	0,2	20,2	75
5 хлеб пшеничный	78	2,66	0,28	17,22	82,55
6 хлеб ржано-пшеничный	47	1,47	0,3	13,44	63

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 сырники из творога с молоком ступенным	160	35,95	38,9	40,1	239,6
2 чай с сахаром	200	3,9	1,2	18,7	115

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 биточки рыбные	120	10,39	5,6	4,98	70,5
2 икра кабачковая	80	1,5	5,89	9,64	97,5
3 компот из кураги и изюма	200	0,4	0	25	100
4 рис отварной	235	7,9	7,02	38,85	252,59
5 соус сметанный с томатом	20	0,15	1,3	3,15	51
6 хлеб пшеничный	60	2,45	0,5	22,4	105
7 хлеб ржано-пшеничный	48	1,47	0,3	13,44	63

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 Кисломолочный продукт	180	5,81	5	8	106
Итого	5,81	5,00	8,00	106,00	
Итого за день	5,81	5,00	8,00	106,00	

Медицинская сестра: Устинова Татьяна Владимировна

