

Утверждено
Директор Выхринова П.А.

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

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 бутерброд с маслом и сыром	75	7,59	11,03	14,62	191
2 каша манная молочная	300	6,84	12,01	33,20	237
3 хлеб ржано-пшеничный	50	1,47	0,3	13,44	63
4 чай с молоком	200	4,12	4,24	20,09	130

Второй завтрак

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

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 икра морковная	80	3,05	7,2	4,18	93,6
2 кисель	200	0,21	0,05	21,55	90
3 котлета из говядины	100	8,83	7,58	8,1	135,63
4 макаронные отварные	235	7,44	9,14	42,24	269,07
5 суп харчо	363	3,54	4,67	9,77	96,38
6 хлеб пшеничный	78	2,66	0,28	17,22	82,25
7 хлеб ржано-пшеничный	47	1,47	0,3	13,44	63
Итого		7,65	9,19	63,79	359,07

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 кондитерские изделия	52	1,95	8	31,25	103
2 напиток лимонный	200	0,16	0,8	18,89	75

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 гуляш	90	13,98	13,12	0,87	122,56
2 овощи свежие	80	0,88	0,13	3,13	17,5
3 пюре картофельное	205	3,69	8,72	21,69	191,7
4 сок	200	1,0	0,2	20,2	75
5 хлеб пшеничный	60	2,45	0,5	22,4	105
6 хлеб ржано-пшеничный	48	3,95	9,6	20,2	105
Итого		3,69	8,72	21,69	191,70

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 Кисло-молочный продукт	180	5,81	5	8	106
Итого		5,81	5,00	8,00	106,00
Итого за день		17,15	22,91	93,48	656,77

