

Меню на 26.03.2023

Утверждено
Директор Виктория Лосица Александровна

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
26 марта 2023 г.
День:
Дети 12-18, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд с маслом 23	54	3,49	6,79	22,26	164
2 суп молочный с крупой (рис) 23	200	4,13	5,05	15,88	125
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
4 чай с сахаром 23	200			7,13	31
Итого		8,02	12,24	55,07	367,00

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (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)	Эн/ц (ккал)
1 кисель из свежемороженой ягод 23	200	0,21	0,05	21,55	90
2 пюре картофельное 23	180	3,69	8,72	21,69	191,7
3 рыба тушеная в томате с овощами 23	180	19,36	4,87	3,52	151,68
4 салат из свежкы слуком 23	100	1,66	6,35	9,15	101,25
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
7 ши из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясом 23	250	5,77	7,44	7,95	126
Итого		38,58	28,94	121,19	910,66

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 Булочка домашняя 23	60	4,82	8,56	36,72	243,96
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		11,22	15,36	55,92	410,96

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бефстроганов 23	100	17,64	16,68	5,03	242
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 макаронные изделия отварные с овощами 23	220	7,44	9,14	42,24	269,07
4 салат из отварной моркови с зеленым горошком 23	100	2,01	8,13	6,06	106
5 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	40	4,48	0,96	39,52	160
Итого		37,78	37,70	121,73	941,10

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (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



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин