

# Меню на 27.03.2023

Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор: Виктория Поддига Александровна

**Краевой центр семьи и детей**

**МЕНЮ**  
 27 марта 2023 г.  
 День: \_\_\_\_\_  
 Дети 12-18, 15 стол

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 бутерброд с маслом и сыром 23	80	9,52	14,46	22,26	259
2 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
3 омлет натуральный 23	200	17,02	17,83	4,88	246
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>	<b>30,06</b>	<b>35,09</b>	<b>48,17</b>	<b>628,00</b>	

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 сок 23	200	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 борщ фасолью и картофелем, со сметаной, с мясом 23	250	5,76	7,24	131	135
2 жаркое по-домашнему 23	200	10	12,57	18,53	238
3 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
4 помидоры(огурцы) свежие 23	100	0,8	0,1	1,7	13
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
<b>Итого</b>	<b>24,53</b>	<b>21,42</b>	<b>229,85</b>	<b>587,53</b>	

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 компот из свежих плодов 23	200	0,16	0,16	11,9	51
2 кондитерские изделия 23	55	5,5	7,21	49,6	278
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>	<b>6,06</b>	<b>7,77</b>	<b>71,30</b>	<b>376,00</b>	

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 винегрет овощной 23	100	1,24	10,14	9,47	126
2 плов из птицы 23	275	31,14	23,63	34,03	471
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 лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
<b>Итого</b>	<b>40,33</b>	<b>35,29</b>	<b>108,17</b>	<b>880,03</b>	

**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
<b>Итого</b>	<b>10,58</b>	<b>5,10</b>	<b>42,80</b>	<b>264,90</b>	

**Итого за день**

	<b>112,56</b>	<b>104,87</b>	<b>520,49</b>	<b>2 811,46</b>	
--	---------------	---------------	---------------	-----------------	--

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



Завтрак



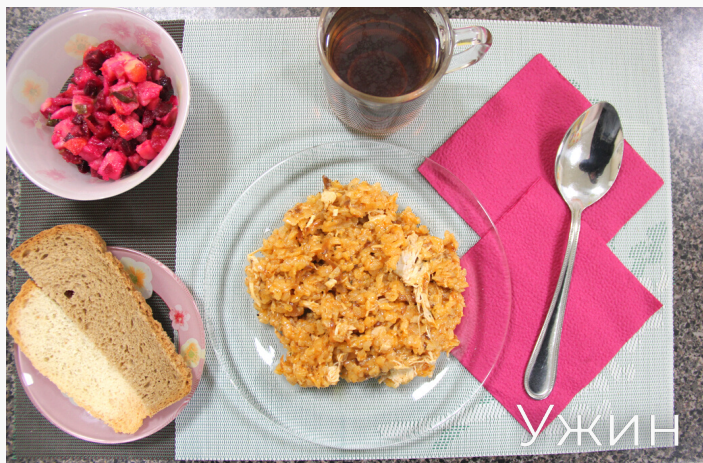
Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин