

# Меню на 29.03.2023

Медицинская сестра: \_\_\_\_\_

Учитель: Устинова Татьяна Владимировна

Директор: Вихаркина Людмила Александровна

**Краевой центр семьи и детей**

**МЕНЮ**  
29 марта 2023 г.  
День:  
Дети 3-7, 16 стол

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 мафаска из творога с молоком	180	49,47	19,9	52,54	612
2 ступенным 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
3 чай с сахаром 23	200			7,13	31
<b>Итого</b>		<b>52,88</b>	<b>20,45</b>	<b>77,48</b>	<b>733,03</b>

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 сок 23	100	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 рис отварной с овощами 23	150	4,41	7,66	33,04	246
2 супчик из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сухеных 23	180	0,077		21,29	86,5
3 котлеты или биточки рыбные 23	70	12,96	2,14	47	102
4 рассольник ленинградский со сметаной/с маслом 23	200	6,17	8,59	19	171
5 салат из свеклы с сыром и чесноком 23	60	4,98	9,5	8,11	140
6 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
<b>Итого</b>		<b>36,49</b>	<b>29,40</b>	<b>185,77</b>	<b>995,53</b>

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 биток 23	20	5,35	0,6	35,6	169,3
2 молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>		<b>11,75</b>	<b>7,40</b>	<b>54,80</b>	<b>338,50</b>

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 голубцы ленивые 23	150	16,45	19,87	12,35	294,67
2 кефирный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
3 овощи натуральные соленые					
4 консервированные 23	60	0,8	0,1	1,7	13
4 соус томатный 23	20	0,33	0,96	1,58	15
5 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
<b>Итого</b>		<b>28,59</b>	<b>24,84</b>	<b>84,19</b>	<b>648,70</b>

**Второй ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 Биток 23	20	5,35	0,6	35,6	169,3
2 Кисломолочный продукт 23	150	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>
<b>Итого за день</b>		<b>141,29</b>	<b>87,39</b>	<b>465,24</b>	<b>3 053,66</b>

Медицинская сестра: \_\_\_\_\_

Учитель: Устинова Татьяна Владимировна

