

Меню на 20.02.2024

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
20 февраля 2024 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 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
Итого		30,06	35,09	48,17	628,00

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 борщ фасолью и картофелем, со сметаной, с мясом 23	250	5,76	7,24	131	126
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 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
Итого		23,73	21,32	228,15	574,53

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (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
Итого		6,06	7,77	71,30	376,00

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (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
Итого		40,33	35,29	108,17	880,03

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
Итого за день		111,76	104,77	518,79	2 798,46

Медицинская сестра: Устинова Татьяна Владимировна
подпись: _____

