

Меню на 23.04.2023

МЕНЮ

23 апреля 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 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 каша жидкая молочная (манка) 23	200	7,26	8,67	32,61	237
4 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		13,95	18,10	75,74	522,00

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 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
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 свеклы с сыром и чесноком 23	100	4,98	9,5	8,11	140
5 суп картофельный с крупой с мясом птицы 23	250	5,47	5,17	24,14	155
6 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
Итого		41,47	29,77	136,08	974,91

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 булочка дорожная 23	50	6,6	2,53	20,73	142,5
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
Итого		12,60	8,93	30,13	262,50

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 капуста тушеная 23	180	3,62	3,77	10,19	99
2 салат из отварной моркови 23	100	1,27	3,1	6,27	59
3 тефтели из говядины с рисом 23	100	12,1	16,02	13,31	246
4 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	40	4,48	0,96	39,52	160
6 чай с сахаром 23	200			7,13	31
Итого		24,88	24,40	94,23	685,03

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 Кисломолочный продукт 23	180	5,23	4,5	7,2	95,4
2 хлеб пшеничный 23	50	3,41	0,55	17,81	90,03
Итого		8,64	5,05	25,01	185,43

Итого за день

102,54 86,45 381,39 2 704,87

Медицинская сестра

подпись

Устинова Татьяна Владимировна

ФИО



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Полужин