

Меню на 03.01.2024

Утверждено: _____
 Директор: *Васильева Людмила Александровна*

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
 3 января 2024 г.
 День: _____
 Дети 3-7, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 бутерброд с сыром 23	25	9,52	0,144	22,26	259
2 каша жидкая молочная (рис) 23	200	6,28	8,6	33,61	237
3 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
Итого	18,92	11,14	67,10	572,00	

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 сок 23	100	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)	Энцл (ккал)
1 борщ из свежих капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы 23	200	8,03	6,06	8,91	136,25
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
3 пюре картофельное 23	130	3,69	8,72	21,69	191,7
4 рыба тушеная в томате с овощами 23	85	19,36	4,87	3,52	151,68
5 томаты в собственном соку 23	50	4,3	0,2	4	26
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
Итого	43,35	21,36	116,74	842,16	

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 кондитерские изделия 23	70	5,5	7,21	49,6	278
2 молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
Итого	11,90	14,01	68,80	445,00	

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 винегрет овощной 23	60	1,24	10,14	9,47	126
2 плов с мясом 23	200	12,5	12,95	43,04	339,68
3 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
4 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
5 чай с сахаром 23	200			7,13	31
Итого	21,63	24,60	116,97	746,71	

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 батон 23	20	5,35	0,6	35,6	169,5
2 Кисломолочный продукт 23	150	5,23	4,5	7,2	95,4
Итого	10,58	5,10	42,80	264,90	
Итого за день	107,38	76,41	432,61	2 945,77	

Утверждено: _____
 Медицинская сестра: _____
 Подпись: _____

