

Меню на 30.12.2023

Утверждаю
 Директор Вихарцева Людмила Александровна

Краевой центр семьи и детей
МЕНЮ
 30 декабря 2023 г.
 День:
 Дети 3-7, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 батон 23	15	5,35	0,6	35,6	169,5
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
Итого	25,49	20,83	51,71	491,50	

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (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)	Энц (ккал)
1 кисель из свежемороженой ягод 23	180	0,21	0,05	21,55	90
2 рагу овощное с мясом 23	150	1,82	13,42	16,04	296
3 суп картофельный с бобовыми с мясом 23	200	7,55	4,24	20,67	147
4 томаты в собственном соку 23	50	4,3	0,2	4	26
5 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
Итого	21,77	19,42	119,59	809,03	

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
2 сырники из творога запеченные с молоком сгущенным 23	110	34,96	21,94	53,77	566
Итого	35,04	21,94	75,06	652,50	

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 винегрет овощной 23	60	1,24	10,14	9,47	126
2 курица в соусе с томатом 23	70	10,38	8,09	4,08	103,19
3 макаронные изделия отварные с овощами 23	130	7,44	9,14	42,24	269,07
4 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
6 чай с молоком 23	200	0,56	0,64	7,07	39
Итого	27,51	29,52	120,19	787,29	

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (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	121,39	97,01	429,55	3 080,22	

Устинова Татьяна Владимировна
 Медицинская сестра



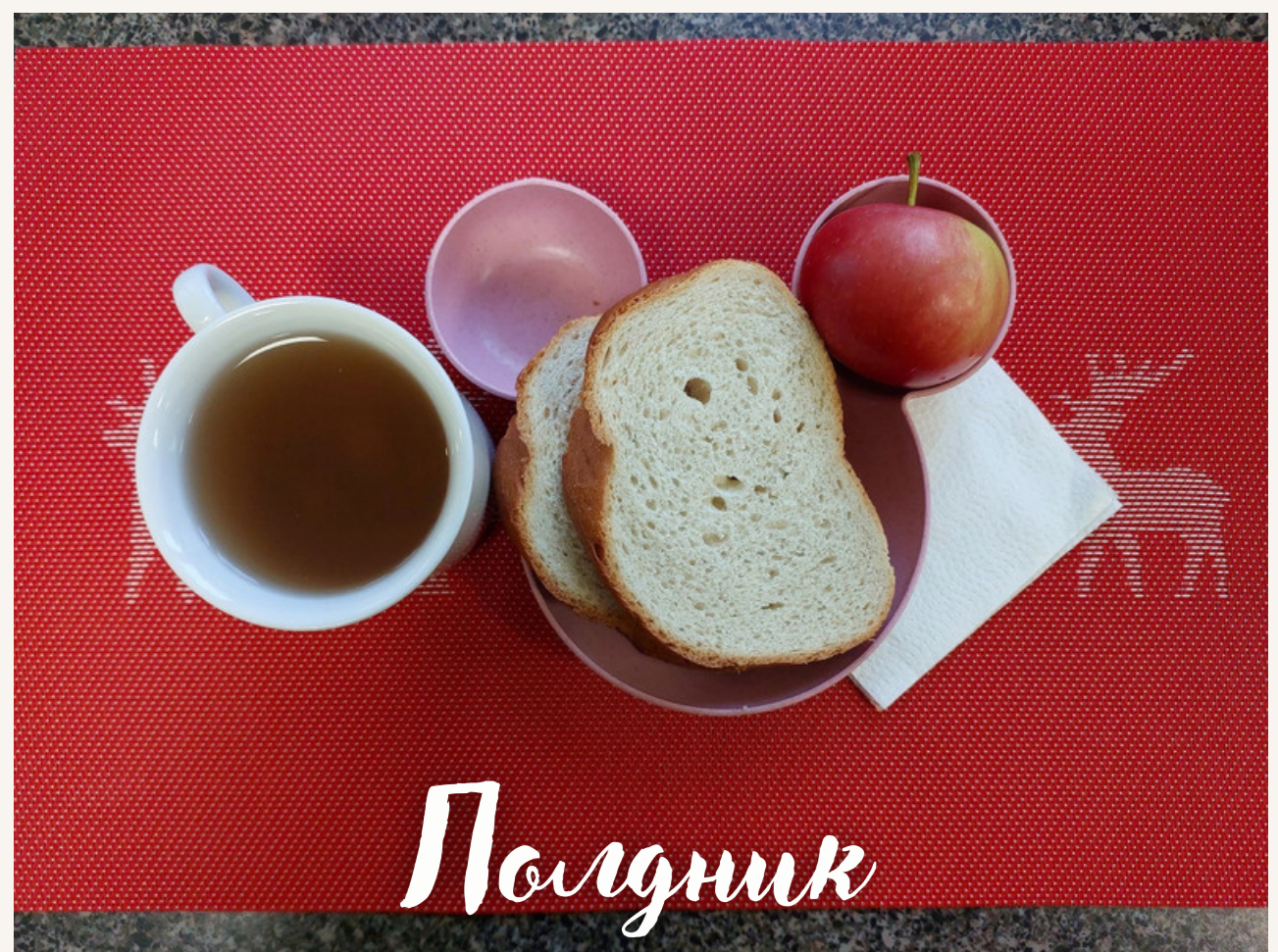
Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паузы