

Меню на 16.04.2023

МЕНЮ

16 апреля 2023 г.

День:

Дети 12-18, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (ккал)
1 бутерброд с маслом и сыром 23	80	9,52	14,46	22,26	259
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
5 яйцо отварное 23	1 000	5,08	4,6	0,28	63
Итого		22,84	27,07	61,98	585,00

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (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)	Энч (ккал)
1 жаркое по-домашнему 23	200	10	12,57	18,53	238
2 кисель из свежемороженых ягод 23	200	0,21	0,05	21,55	90
3 овощи натуральные соленные	100	0,8	0,1	1,7	13
4 суп харчо с мясом 23	250	6,66	4,88	19,04	137,5
5 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
Итого		25,56	19,11	118,15	728,53

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (ккал)
1 батон 23	50	5,35	0,6	35,6	169,5
2 компот из свежих плодов 23	200	0,16	0,16	11,9	51
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		5,91	1,16	57,30	267,50

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (ккал)
1 поджарка из рыбы 23	120	5,77	7,44	7,95	126
2 рис отварной с овощами 23	180	4,41	7,66	33,04	246
3 салат из свежкл. салуком 23	100	1,66	6,35	9,15	101,25
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 лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
Итого		19,79	22,97	114,81	756,28

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (ккал)
1 батон 23	50	5,35	0,6	35,6	169,5
2 сок 23	200	1	0,2	20,2	75
Итого		6,35	0,80	55,80	244,50
Итого за день		81,45	71,31	426,24	2 656,81

Медицинская сестра

Юлия
подпись

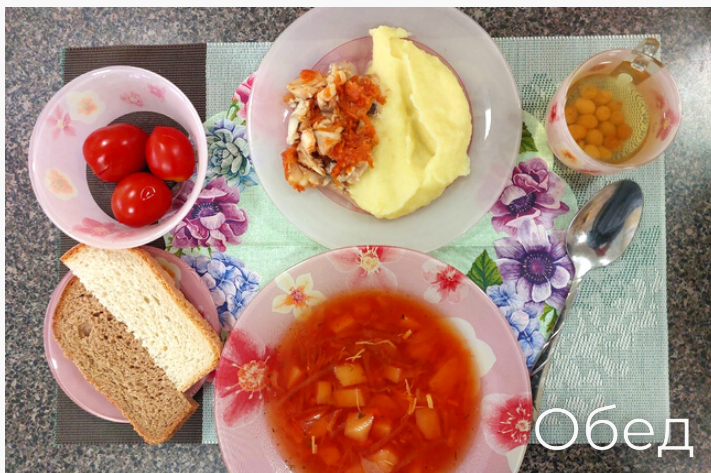
Устинова Татьяна Владимировна
ОИО



Завтрак



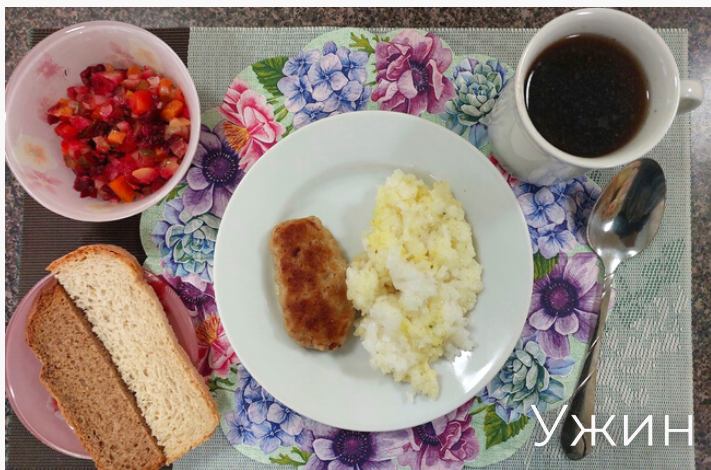
Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин