

Меню на 10.05.2023

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
10 мая 2023 г.
День:
Дети 3-7, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд с сыром 23	25	9,52	0,144	22,26	259
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 каша жидкая молочная (рис) 23	200	6,28	8,6	33,61	237
Итого		18,60	10,98	66,94	570,00

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (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)	Эн/ц (ккал)
1 борщ из свежей 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 овощи натуральные соленые консервированные 23	60	0,8	0,1	1,7	13
4 пюре картофельное 23	130	3,69	8,72	21,69	191,7
5 рыба тушеная в томате с овощами 23	85	19,36	4,87	3,52	151,68
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		39,85	21,26	114,44	829,16

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (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)	Эн/ц (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)	Эн/ц (ккал)
1 батон 23	20	5,35	0,6	35,0	169,5
2 сок 23	150	1	0,2	20,2	75
Итого		6,35	0,80	55,20	244,50

