

Меню на 13.04.2023

13 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 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 23	200	5,04	5,37	18,57	142
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
Итого		17,76	22,47	61,70	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 каша гречневая рассыпчатая 23	180	10,3	9,32	50,58	331
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
3 котлета, биточки, шницели из говядины 23	120	20,57	16,97	19,21	310,8
4 салат из отварной моркови с зеленым горошком 23	100	2,01	8,13	6,06	106
5 свеклольник со сметаной, с мясом 23	250	6,61	6,1	10,55	141,25
6 соус сметанный 23	20	0,29	3,2	0,95	33,75
7 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
8 хлеб ржано-пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
Итого		47,75	45,23	165,97	1259,33

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 кондитерские изделия 23	55	5,5	7,21		49,6
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	100	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 картофель отварной 23	180	3,46	7,98	24,18	182,36
2 помидоры (огурцы) свежие 23	100	0,8	0,1	1,7	13
3 рыба, запеченная под молочным соусом 23	120	12,42	10,02	50,77	157,2
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		24,63	19,62	141,32	635,59

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 батон 23	50	5,35	0,6	35,6	169,5
2 Кисломолочный продукт 23	180	5,23	4,5	7,2	95,4
Итого		10,58	5,10	42,80	264,90
Итого за день		113,82	146,82	500,74	2947,82



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин