

Меню на 14.05.2023

Кравцов Центр семьи и детства
МЕНЮ
14 мая 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 каша жидкая молочная (манка) 23	200	7,26	8,67	32,61	237
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
Итого	19,98	25,77	75,74	617,00	

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 тушеная 23	180	3,62	3,77	10,19	99
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 овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13
5 консервированные 23	250	6,17	8,59	19	171
6 мясом 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
8 хлеб ржано-пшеничный 23					
Итого	39,13	30,94	128,72	930,33	

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	278
2 каша овсяная 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 каша гречневая рассыпчатая 23	180	10,3	9,32	50,58	331
2 птица отварная 23	120	25,32	16,32		253
3 салат картофельный с кукурузой	100	3,12	10,41	10,18	147
4 фасоль горошком 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб пшеничный 23	40	4,48	0,96	39,52	160
6 чай с лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
Итого	46,69	37,57	125,43	1 014,03	

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 йогурт 23	50	5,35	0,6	35,6	169,5
2 кефиромолочный продукт 23	180	5,23	4,5	7,2	95,4
Итого	10,58	5,10	42,80	264,90	
Итого за день	129,28	113,59	461,69	3 346,26	

Медицинская сестра *Устинова Татьяна Владимировна*

