

# Меню на 29.04.2023

## МЕНЮ

29 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 23	54	3,49	6,79	22,26	164
2 запеканка из творога с молоком сгущенным 23	270	49,47	19,9	52,54	612
3 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
Итого		56,16	29,33	95,67	897,00

### 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 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
2 помидоры(огурцы) свежие 23	100	0,8	0,1	1,7	13
3 рагу овощное с мясом 23	200	1,82	13,42	16,04	296
4 суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы 23	250	6,65	5,37	22,24	161
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		17,24	20,40	118,60	806,53

### Полдник

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 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		5,83	1,00	66,69	303,00

### Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 винегрет овощной 23	100	1,24	10,14	9,47	126
2 котлеты или биточки рыбные 23	120	12,96	2,14	47	102
3 рис отварной с овощами 23	180	4,41	7,66	33,04	246
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 сахаром 23	200			7,13	31
Итого		26,50	21,45	153,97	755,03

### 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	117,30	77,48	497,93	3 101,46
---------------	--------	-------	--------	----------

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Устинова Татьяна Владимировна



Завтрак



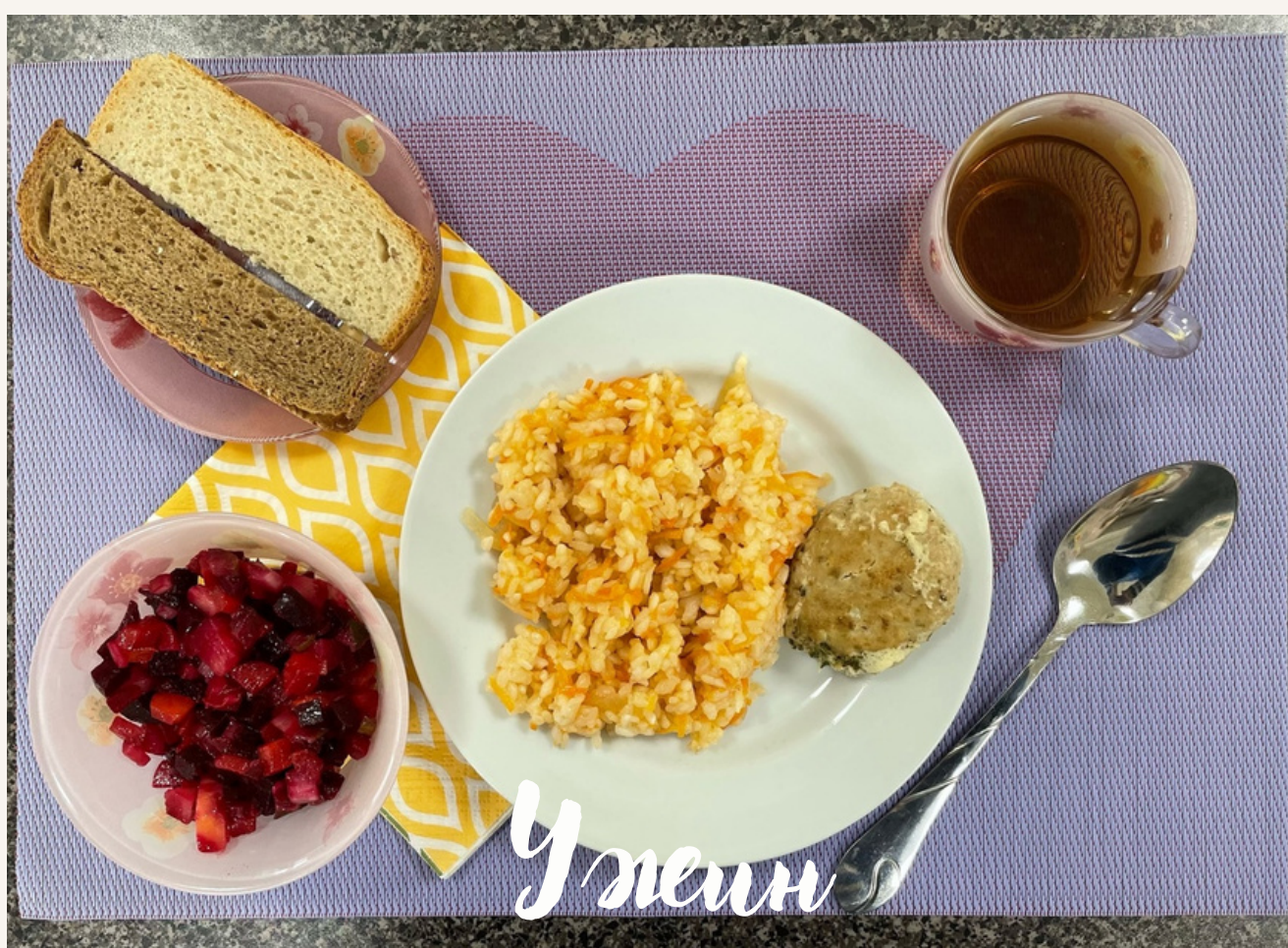
Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паузин