

Меню на 01.08.2023

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ

1 августа 2023 г.

День:

Дети 7-11, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд с маслом и сыром 23	50	9,52	14,46	22,26	259
2 омлет натуральный 23	200	17,02	17,83	4,88	246
3 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
4 чай с молоком 23	200	0,56	0,64	7,07	39
Итого		27,50	33,33	44,01	591,00

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 гуляш 23	90	16,39	18,71	2,34	245
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
3 макаронные изделия отварные с овощами 23	150	7,44	9,14	42,24	269,07
4 помидоры(огурцы) свежие 23	100	0,8	0,1	1,7	13
5 суп картофельный с бобовыми с мясом 23	250	7,55	4,24	20,67	147
6 хлеб пшеничный 23	30	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	55	4,48	0,96	39,52	160
Итого		40,15	33,70	145,57	1 010,60

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 булочка дорожная 23	40	4,75	7,44	29,41	216
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		11,15	14,24	48,61	383,00

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
2 картофель отварной 23	180	3,46	7,98	24,18	182,36
3 котлеты или биточки рыбные 23	90	12,96	2,14	47	102
4 салат из свеклы с зеленым горошком 23	80	2,11	8,13	7,36	111
5 хлеб пшеничный 23	30	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	25	4,48	0,96	39,52	160
Итого		29,22	22,00	146,94	719,39

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	150	5,23	4,5	7,2	95,4
Итого		10,58	5,10	42,80	264,90
Итого за день		119,60	108,57	448,13	3 043,89

