

Меню на 01.11.2023

Директор: Викрянова Людмила Александровна

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
1 ноября 2023 г.
День: 4
Дети 3-7, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 батон 23	15	5,35	0,6	35,6	169,5
2 запеканка из творога с молоком стученным 23	180	49,47	19,9	52,54	612
3 чай с сахаром 23	200			7,13	31
Итого		54,82	20,50	95,27	812,50

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 рис отварной с овощами 23	150	4,41	7,66	33,04	246
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
3 котлеты или биточки рыбные 23	70	12,96	2,14	47	102
4 рассольник ленинградский со сметаной, с мясом 23	200	6,17	8,59	19	171
5 салат из свеклы с сыром и чесноком 23	60	4,98	9,5	8,11	140
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		36,49	29,40	185,77	995,53

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 батон 23	20	5,35	0,6	35,6	169,5
2 молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
Итого		11,75	7,40	54,80	336,50

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 голубцы ленивые 23	150	16,45	19,87	12,35	294,67
2 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
3 соус томатный 23	20	0,33	0,96	1,58	15
4 томаты в собственном соку 23	50	4,3	0,2	4	26
5 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
Итого		32,09	24,94	86,49	661,70

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 батон 23	20	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		146,73	87,54	485,33	3 146,13

Медицинская сестра: Устинова Татьяна Владимировна
подпись: _____

