

Меню на 04.08.2023

Директор Вихрянова Людмила Александровна

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
4 августа 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 суп молочный с крупой (пшено) 23	200	4,13	5,05	15,88	125
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		14,61	20,55	55,01	470,00

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 кисель из свежемороженых ягод 23	200	0,21	0,05	21,55	90
2 макаронные изделия отварные с овощами 23	220	7,44	9,14	42,24	269,07
3 печень говяжья по-строгановски 23	120	19,64	15,05	4,69	232,36
4 салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком 23	100	1,8	6,2	8,9	99
5 суп из овощей, с мясом и со сметаной 23	250	7,67	8,14	13,83	161
6 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
Итого		44,65	40,09	148,54	1 101,46

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 ватрушка с творогом из дрожжевого теста 23	50	6,65	7,39	20,02	173
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		13,05	14,19	39,22	340,00

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
2 пюре картофельное 23	180	3,69	8,72	21,69	191,7
3 рыба, запеченная под молочным соусом 23	120	12,42	10,02	50,77	157,2
4 салат из свеклы с чесноком 23	100	1,75	6,34	9,46	102,5
5 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	40	4,48	0,96	39,52	160
Итого		28,87	28,99	150,48	777,43

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		112,76	109,12	456,25	3 028,79

Медицинская сестра Бел Босоногова Любовь Михайловна

