

# Меню на 05.11.2023

утверждаю  
Директор Вихринова Людмила Александровна

Краевой центр семьи и детей

**МЕНЮ**  
6 ноября 2023 г.  
День: 09  
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 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
3 суп молочный с макаронными изделиями 23	200	5,04	5,37	18,57	142
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
5 яйцо отварное 23	1 000	5,08	4,6	0,28	63
<b>Итого</b>		<b>23,16</b>	<b>27,23</b>	<b>62,14</b>	<b>587,00</b>

**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
<b>Итого</b>		<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>75,00</b>

**Обед**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 жаркое по-домашнему 23	180	10	12,57	18,53	238
2 кисель из свежемороженых ягод 23	200	0,21	0,05	21,55	90
3 суп харчо с мясом 23	250	6,66	4,88	19,04	137,5
4 томаты в собственном соку 23	80	4,3	0,2	4	26
5 хлеб пшеничный 23	30	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	50	4,48	0,96	39,52	160
<b>Итого</b>		<b>29,06</b>	<b>19,21</b>	<b>120,45</b>	<b>741,53</b>

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 батон 23	30	5,35	0,6	35,6	169,5
2 компот из свежих плодов 23	200	0,16	0,16	11,9	51
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>		<b>5,91</b>	<b>1,16</b>	<b>57,30</b>	<b>267,50</b>

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 поджарка из рыбы 23	90	5,77	7,44	7,95	126
2 рис отварной с овощами 23	150	4,41	7,66	33,04	246
3 салат из свеклы слуком 23	80	1,66	6,35	9,15	101,25
4 хлеб пшеничный 23	30	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	25	4,48	0,96	39,52	160
6 чай с сахаром 23	200	0,06	0,01	7,34	33
<b>Итого</b>		<b>19,79</b>	<b>22,97</b>	<b>114,81</b>	<b>756,28</b>

**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
<b>Итого</b>		<b>10,58</b>	<b>5,10</b>	<b>42,80</b>	<b>264,90</b>

**Итого за день**

	<b>89,50</b>	<b>75,87</b>	<b>417,70</b>	<b>2 692,21</b>
--	--------------	--------------	---------------	-----------------

Медицинская сестра *Устинова Татьяна Владимировна*  
подпись: *Устинова* Ф.И.О.



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паузы