

Меню на 09.08.2023

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
9 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 23	33	3,49	6,79	22,26	164
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 каша жидкая молочная(пшено) 23	200	8,78	8,61	37,8	263
4 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		15,47	18,04	80,93	548,00

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 капуста тушенная с мясом 23	210	17,54	13,49	10,19	244
2 кисель из свежемороженых ягод 23	180	0,21	0,05	21,55	90
3 салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком) 23	100	3,12	10,41	10,18	147
4 суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы 23	250	6,65	5,37	22,24	161
5 хлеб пшеничный 23	30	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	55	4,48	0,96	39,52	160
Итого		35,41	30,83	121,49	892,03

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
2 фаршем картофельным с луком 23	40	3,18	3,41	17,8	122,5
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		3,66	3,81	48,89	256,00

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 запеканка картофельная с печенью 23	200	14,66	14,72	20,37	275,56
2 салат из свеклы с чесноком 23	100	1,75	6,34	9,46	102,5
3 соус сметанный 23	20	0,29	3,2	0,95	33,75
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 молоком 23	200	0,56	0,64	7,07	39
Итого		25,15	26,41	95,18	700,84

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		91,27	84,39	409,49	2 736,77

Медицинская сестра *Бел* Босоногова Любовь Михайловна

