

Меню на 18.08.2023

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
18 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 23	54	3,49	6,79	22,26	164
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 пудинг из творога с молоком сгущенным 23	270	45,52	20,56	59,16	627
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
Итого		52,21	29,99	102,29	912,00

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 капуста тушенная с птицей 23	280	26,56	19,26	8,25	328,74
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
3 кукуруза с яйцом и луком 23	100	6,17	12,78	5,92	164
4 суп с крупой и рыбными консервами 23	250	6,7	5,79	24,21	152
5 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
Итого		47,40	39,34	117,00	981,27

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 крекель сахарный 23	50	3,88	5,36	21	138,22
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		10,28	12,16	40,20	305,22

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 азу 23	200	15,42	15,86	17,54	274,82
2 салат из отварной моркови 23	100	1,27	3,1	6,27	59
3 хлеб пшеничный 23	60	3,41	0,55	17,81	90,03
4 хлеб ржано-пшеничный 23	40	4,48	0,96	39,52	160
5 чай с лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
Итого		9,22	4,62	70,94	342,03

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

		130,69	91,41	393,43	2 880,42
--	--	---------------	--------------	---------------	-----------------

Медицинская сестра _____ подпись _____ Устинова Татьяна Владимировна ФИО _____
_____ подпись _____ _____ ФИО _____

