

# Меню на 26.12.2023

Директор Вихрянова Людмила Александровна

**Краевой центр семьи и детей**

**МЕНЮ**  
26 декабря 2023 г.  
День: *12*  
Дети 3-7, 15 стоп

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд с сыром 23	25	9,52	0,144	22,26	259
2 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
3 омлет натуральный 23	200	17,02	17,83	4,88	246
<b>Итого</b>		<b>29,66</b>	<b>20,37</b>	<b>38,37</b>	<b>581,00</b>

**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
<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 борщ фасолью и картофелем, со сметаной, с мясом 23	200	5,76	7,24	131	126
2 жаркое по-домашнему 23	150	10	12,57	18,53	238
3 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
4 томаты в собственном соку 23	50	4,3	0,2	4	26
5 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
<b>Итого</b>		<b>28,03</b>	<b>21,52</b>	<b>232,15</b>	<b>600,53</b>

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 компот из свежих плодов 23	200	0,16	0,16	11,9	51
2 кондитерские изделия 23	70	5,5	7,21	49,6	278
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>		<b>6,06</b>	<b>7,77</b>	<b>71,30</b>	<b>376,00</b>

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 винегрет овощной 23	60	1,24	10,14	9,47	126
2 плов из птицы 23	150	31,14	23,63	34,03	471
3 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
4 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
5 чай с лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
<b>Итого</b>		<b>40,33</b>	<b>35,29</b>	<b>108,17</b>	<b>880,03</b>

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

**Итого за день**

	<b>115,66</b>	<b>90,25</b>	<b>512,99</b>	<b>2777,46</b>
--	---------------	--------------	---------------	----------------

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ф.И.О. Устинова Татьяна Владимировна

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паузы