

Меню на 31.10.2023

Утверждаю
Директор Визирнова Людмила Александровна

Краевой центр семьи и детей
МЕНЮ
31 октября 2023 г.
День: 31
Дети 3-7, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 батон 23	20	5,35	0,6	35,6	169,5
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 пудинг из творога с молоком сгущенным 23	180	45,52	20,56	59,16	627
Итого		53,67	23,40	105,83	870,50

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (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)	Энц (ккал)
1 капуста тушеная с птицей 23	150	26,56	19,26	8,25	328,74
2 кукуруза с яйцом и луком 23	60	6,17	12,78	5,92	164
3 напиток витаминизированный(180 гр.)23.	180			16,56	66,6
4 суп с крупой и рыбными консервами 23	180	6,7	5,79	24,21	152
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
Итого		47,32	39,34	112,27	961,37

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 крендель сахарный 23	80	3,88	5,36	21	138,22
2 молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	90	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)	Энц (ккал)
1 азу 23	150				
2 салат из отварной моркови 23	60	1,27	3,1	6,27	59
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 сахаром 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)	Энц (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
Итого		10,58	5,10	42,80	264,90

Итого за день

	132,07	84,82	392,24	2 819,02
--	---------------	--------------	---------------	-----------------

Медицинская сестра _____
Устинова Татьяна Владимировна

