

Меню на 01.04.2023

Краевой центр семьи и детей
МЕНЮ
1 апреля 2023 г.
День:
Дети 12-18, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 бутерброд с маслом 23	54	3,49	6,79	22,26	164
2 каша с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 каша жидкая молочная (манка) 23	200	7,26	8,67	32,61	237
4 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	13,95	18,10	75,74	522,00	

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (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)	Энцл (ккал)
1 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
2 пюре картофельное 23	180	3,69	8,72	21,69	191,7
3 рыба тушеная в томате с овощами 23	180	19,36	4,87	3,52	151,68
4 салат из свеклы с сыром и чесноком 23	100	4,98	9,5	8,11	140
5 суп картофельный с крупой с мясом птицы 23	250	5,47	5,17	24,14	155
6 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
Итого	41,47	29,77	136,08	974,91	

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 булочка творожная 23	50	6,6	2,53	20,73	142,5
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
Итого	12,60	8,93	30,13	262,50	

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 капуста тушеная 23	180	3,62	3,77	10,19	99
2 салат из отварной моркови 23	100	1,27	3,1	6,27	59
3 тефтели из говядины с рисом 23	100	12,1	16,02	13,31	246
4 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	40	4,48	0,96	39,52	160
6 чай с сахаром 23	200			7,13	31
Итого	24,88	24,40	94,23	685,03	

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (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

	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
Итого за день	104,48	86,50	399,18	2 784,34	

Медицинская сестра _____ годика _____
Устинова Татьяна Владимировна _____

