

Меню на 11.04.2023

Утверждено
Директор Викренская Людмила Александровна

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
11 апреля 2023 г.
Дни: _____
Дети 3-7, 15 спол

Завтрак					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 каша с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
2 каша жидкая молочная (пшено) 23	200	8,78	8,61	37,8	263
3 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
Итого	14,99	11,40	66,68	427,03	

Второй завтрак					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (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)	Энцл (ккал)
1 кашута тушеная с мясом 23	150	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	60	3,12	10,41	10,18	147
4 суп картофельный с макаронами	200	6,65	5,37	22,24	161
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	35,41	30,83	121,49	892,03	

Полдник					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 напиток витаминизированный (180 гр.) 23	180			16,56	66,6
2 пирожок печеный из слоеного теста с фаршем картофельным с луком 23	80	3,18	3,41	17,8	122,5
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
Итого	3,58	3,81	44,16	236,10	

Ужин					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 запеканка картофельная с пшеном 23	150	14,66	14,72	20,37	275,56
2 салат из свеклы с чесноком 23	60	1,75	6,34	9,46	102,5
3 соус сметанный 23	45	0,29	3,2	0,95	33,75
4 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
6 чай с молоком 23	200	0,56	0,64	7,07	89
Итого	25,15	26,41	95,18	700,84	

Второй ужин					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 батон 23	20	5,35	0,6	35,6	169,3
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	90,71	77,75	390,51	2 595,90	

Молодочные блюда

