

Меню на 12.04.2023

МЕНЮ
12 апреля 2023 г.
День:
Дети 3-7, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
запеканка из творога с молоком	180	49,47	19,9	52,54	612
1 булочный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
3 чай с сахаром 23	200			7,13	31
Итого	52,88	20,45	77,48	733,03	

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 рис отварной с овощами 23	150	4,41	7,66	33,04	246
компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077	2,14	21,29	86,5
3 котлеты или биточки рыбные 23	70	12,96	2,14	47	102
рассольник ленинградский со сметаной, с маслом 23	200	6,17	8,59	19	171
5 салат из свежих с сыром и чесноком 23	60	4,98	9,5	8,11	140
6 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
Итого	36,49	29,40	185,77	995,53	

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 батон 23	20	5,35	0,6	35,6	169,5
2 молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
Итого	11,75	7,40	54,80	336,50	

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 голубцы ленивые 23	150	16,45	19,87	12,35	294,67
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 овощи натуральные соевые					
3 консервированные 23	60	0,8	0,1	1,7	13
4 соус томатный 23	20	0,33	0,96	1,58	15
5 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
Итого	28,27	24,88	84,03	646,70	

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 батон 23	20	5,35	0,6	35,6	169,5
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	140,97	87,23	465,08	3 051,66	

Медицинская сестра _____ подпись _____ Устинова Татьяна Владимировна инициалы _____

