

Утверждено  
Директор Выжнова Л.А.

**Краевой центр семьи и детей**

**МЕНЮ**  
14 декабря 2022 г.  
Дети 6-18

**Завтрак**

| Название блюда                             | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|--|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 бутерброд с маслом и сыром               | 75        | 7,59      | 11,03    | 14,62        | 191         |
| 2 запеканка из творога с молоком густенным | 305       | 30,78     | 14,2     | 34,2         | 315         |
| 3 хлеб ржано-пшеничный                     | 25        | 1,47      | 0,3      | 13,44        | 63          |
| 4 чай с лимоном <i>10 карам.</i>           | 200       | 3,2       | 1,6      | 32,8         | 95          |

**Второй завтрак**

| Название блюда | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|----------------|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 фрукты       | 185       | 2,16      | 0,48     | 15           | 103,2       |

**Обед**

| Название блюда                                | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|---|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 икра морковная                              | 80        | 3,05      | 7,2      | 4,18         | 93,6        |
| 2 компот из кураги и изюма                    | 200       | 0         | 0        | 30,94        | 118         |
| 3 птица тушенная в соусе с овощами            | 350       | 11,3      | 10,89    | 31,6         | 290,56      |
| 4 суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной | 373       | 3,54      | 4,13     | 10,25        | 97,03       |
| 5 хлеб пшеничный                              | 78        | 2,66      | 0,28     | 17,22        | 82,25       |
| 6 хлеб ржано-пшеничный                        | 47        | 1,47      | 0,3      | 13,44        | 62          |

**Полдник**

| Название блюда               | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 молоко кипяченое           | 150       | 3,8       | 6,4      | 9,4          | 120         |
| 2 оладьи с молоком густенным | 110       | 4,84      | 5,27     | 30,56        | 188,4       |

**Ужин**

| Название блюда         | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 овощи свежие         | 80        | 0,48      | 0,16     | 3,13         | 15,92       |
| 2 поджарка из рыбы     | 150       | 10,1      | 6,93     | 25,98        | 91,5        |
| 3 пюре картофельное    | 205       | 3,19      | 6,86     | 14,82        | 127,56      |
| 4 сок                  | 200       | 1,0       | 0,2      | 20,2         | 75          |
| 5 хлеб пшеничный       | 60        | 2,66      | 0,28     | 17,22        | 82,55       |
| 6 хлеб ржано-пшеничный | 48        | 1,47      | 0,3      | 13,44        | 63          |

**Второй ужин**

| Название блюда          | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|-------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 Кисломолочный продукт | 180       | 5,8       | 5        | 8            | 106         |

