

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ

17 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 каша ячневая молочная	300	6,81	11,34	33,26	235
3 хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,3	13,44	63
4 чай с молоком	200	4,12	0,3	13,44	130
5 яйцо отварное	1 000	5,1	4,6	0,3	63

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 поджарка из рыбы	150	10,1	6,93	25,98	91,5
2 пюре картофельное салат из моркови с кукурузой консервированной	205	3,19	6,86	14,82	127,56
3 консервированной	80	4,3	8,4	4,15	95,3
4 свекольник с мясом и сметаной	373	0,8	2,3	5,6	96
5 сок	200	3,2	6,3	40	298
6 хлеб пшеничный	78	2,45	0,5	22,4	105
7 хлеб ржано-пшеничный	47	3,95	9,6	20,2	120

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 ватрушка с творогом	100	7,56	13,4	62,8	160,3
2 чай с сахаром	200	3,9	1,2	18,7	115

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бефстроганов из отварной птицы	80	14,02	13,98	0,85	125,23
2 какао на молоке	200	5,8	5,6	32,8	192
3 каша гречневая рассыпчатая	235	7,9	7,02	38,85	252,59
4 овощи свежие	80	0,48	0,16	3,13	15,92
5 хлеб пшеничный	60	2,66	0,28	17,22	82,25
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

