

Утверждено
Директор Выхриной Л.А.

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
18 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	14,52	191
2 каша манная молочная	300	6,81	11,34	33,26	235
3 кофейный напиток на молоке	200	5,8	5,6	15	56
4 хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,3	13,44	63

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 фрукты	185	0,24	0,15	12,55	47

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 капуста тушеная	185	15,9	15,96	25,98	230,1
2 молбасные изделия с маслом сливочным	100	3,98	9,6	4,46	120
3 салат из моркови	80	1,5	6,3	12,8	50
4 сок	200	3,2	6,3	40	298
5 суп картофельный с клецками с мясом	370	4,93	5,55	6,74	108,11
5 птицы	78	2,66	0,28	17,22	82,25
6 хлеб пшеничный	78	2,66	0,28	17,22	82,25
7 хлеб ржано-пшеничный	47	1,47	0,3	13,44	63

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 компот из кураги и изюма	200	0	0	30,94	118
2 расстегай с рыбой	100	7,56	15,2	65,8	175,3

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 жаркое по-домашнему	380	3,05	6,42	21,4	127,33
2 овощи свежие	80	0,48	0,16	3,13	315,56
3 хлеб пшеничный	60	2,66	0,28	17,22	82,55
4 хлеб ржано-пшеничный	48	1,47	0,3	13,44	63
5 чай с сахаром	200	3,9	1,2	18,7	115

Второй ужин

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

Итого за день

Медицинская сестра: Устинова Татьяна Владимировна

