

# Меню на 21.12.2022

Директор Визирова Л.А.

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ

21 декабря 2022 г.

Дети 6-18

## Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
бутерброд с маслом и сыром	78	7,59	11,03	14,62	191
2 каша молочная дружба	300	6,84	12,01	33,20	237
3 кофейный напиток на молоке	200	5,8	5,6	32,8	192
4 хлеб ржано-пшеничный	25	3,95	9,6	20,2	120
5 яйцо отварное	1 000	5,1	4,6	0,3	63

## Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 фрукты	185	2,16	0,48	15	103,2

## Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 винегрет	80	3,05	7,2	4,18	93,6
2 кисель	200	0	0	30,94	118
3 пюре картофельное	205	3,19	6,86	14,82	127,56
4 рассольник ленинградский с мясом и сметаной	373	4,93	5,55	6,74	108,11
5 рыба тушеная в сметанном соусе	140	10,1	6,93	25,98	91,5
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)	Энц (ккал)
1 кондитерские изделия	52	1,95	8	31,25	103
2 сок	200	1,0	0,2	20,2	75

## Ужин

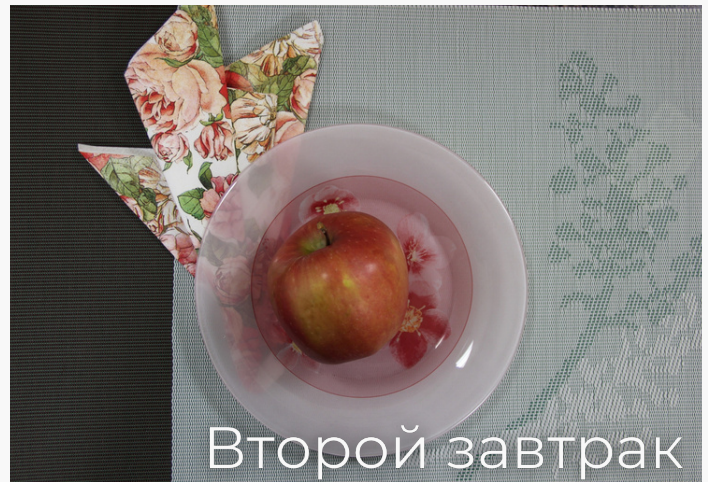
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 овощи свежие	80	0,48	0,16	3,13	15,92
2 рагу овощное	210	5,75	4,95	9,19	152,4
3 тефтели из говядины	80	8,85	7,23	9,4	140,21
4 хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	70,5
5 хлеб ржано-пшеничный	48	1,47	0,3	13,44	63
6 чай с молоком	200	5,8	5,6	15	56

## Второй ужин

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



Завтрак



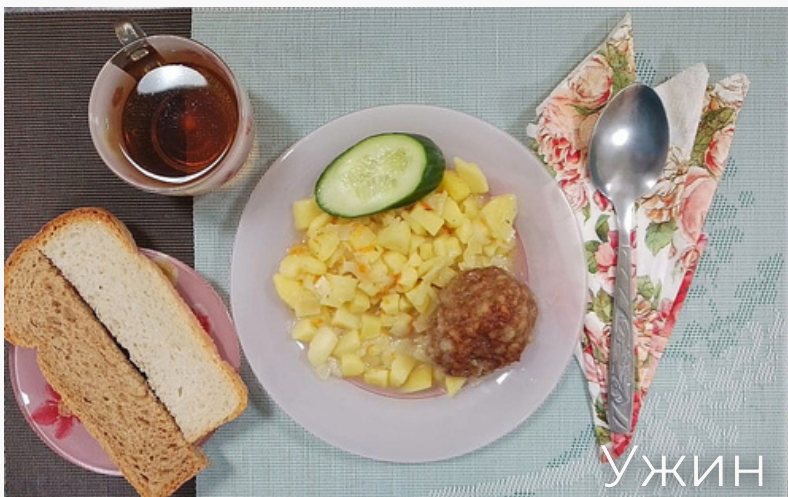
Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин