

Утверждено  
Директор Визирова Г.А.

**Краевой центр семьи и детей**  
**МЕНЮ**  
22 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	78	7,59	11,03	14,62	191
2 каша из овсяных хлопьев молочная	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)	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 капуста тушенная с колбасными изделиями	280	15,9	15,96	25,98	230,1
2 салат из моркови с сыром	80	3,05	7,2	4,18	93,6
3 сок	200	1,0	0,2	20,2	75
4 суп картофельный гороховый с маслом	363	4,96	5,55	6,74	108,11
5 хлеб пшеничный	78	2,45	0,5	22,4	105
6 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 пирожок печеный с капустой	100	7,56	13,4	62,8	160,3
2 чай с сахаром	200	3,9	1,2	18,7	11,5

Ужин					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 компот из кураги и изюма	200	3,05	6,42	21,4	127,33
2 овощи свежие	80	0,48	0,16	3,13	15,92
3 пюре картофельное	205	3,19	6,86	14,82	127,56
4 соус сметанный с томатом	20	0,15	1,3	3,15	51
5 тельети рыбные	120	10,39	5,6	4,98	70,5
6 хлеб пшеничный	60	2,45	0,5	22,4	105
7 хлеб ржано-пшеничный	48	3,95	9,6	20,2	120

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  
Фамиль

