

Меню на 24.03.2023

24 марта 2023 г.
Дети 3-7, 15 столов

Завтрак					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 запеканка из творога с молоком ступенным 23	180	49,47	19,9	52,54	612
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
Итого		55,68	22,69	81,42	776,03

Второй завтрак					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 сок 23	100	1	0,2	20,2	75
Итого		1,00	0,20	20,20	75,00

Обед					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 компот из смеси сухофруктов компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
2 овощи натуральные соевые консервированные 23	60	0,8	0,1	1,7	13
3 рагу овощное с мясом 23	150	1,82	13,42	16,04	296
4 суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы 23	200	6,65	5,37	22,24	161
5 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
Итого		17,24	20,40	118,60	806,53

Полдник					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 батон 23	20	5,35	0,6	35,6	169,5
2 напиток витаминизированный (180 гр.) 23.	180			16,56	66,6
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
Итого		5,75	1,00	61,96	283,10

Ужин					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 винегрет овощной 23	60	1,24	10,14	9,47	126
2 котлеты или биточки рыбные 23	70	12,96	2,14	47	102
3 рис отварной с овощами 23	150	4,41	7,66	33,04	246
4 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
6 чай с сахаром 23	200			7,13	31
Итого		26,50	21,45	153,97	755,03

Второй ужин					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 батон 23	20	5,35	0,6	35,6	169,5
2 Кисломолочный продукт 23	150	5,23	4,5	7,2	95,4
Итого		10,58	5,10	42,80	264,90

Итого за день: 116,75 г белка, 70,84 г жиров, 478,95 г углеводов, 2 960,59 ккал

Медицинская сестра: Устинова Татьяна Владимировна



Завтрак



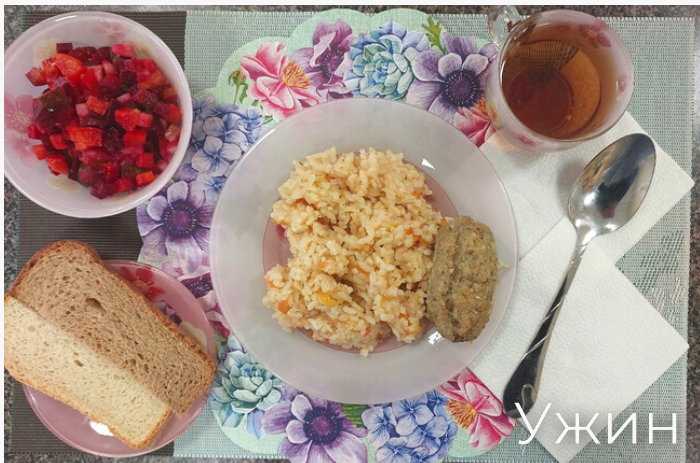
Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин