

# Меню на 25.03.2023

Утверждено  
 Директор: *Козлова Людмила Александровна*

**Краевой центр семьи и детей**

**МЕНЮ**  
 25 марта 2023 г.  
 День:  
 Дети 12-18, 15 лет

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 бутерброд с маслом и сыром 23	80	9,52	14,46	22,26	259
2 каша жидкая молочная (манка) 23	200	7,26	8,67	32,61	237
3 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
4 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>	<b>20,30</b>	<b>25,93</b>	<b>75,90</b>	<b>619,00</b>	

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 сок 23	200	1	0,2	20,2	75
<b>Итого</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>75,00</b>	

**Обед**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 каша тушеная 23	180	3,62	3,77	10,19	99
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
3 котлета, биточки,шницели из говядины 23	120	20,57	16,97	19,21	310,8
4 помидоры (огурцы) свежие 23	100	0,8	0,1	1,7	13
5 рассольник ленинградский со сметаной, с мясом 23	250	6,17	8,59	19	171
6 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
<b>Итого</b>	<b>39,13</b>	<b>30,94</b>	<b>128,72</b>	<b>930,33</b>	

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 кондитерские изделия 23	55	5,5	7,21	49,6	278
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>	<b>11,90</b>	<b>14,01</b>	<b>68,80</b>	<b>445,00</b>	

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 каша гречневая рассыпчатая 23	180	10,3	9,32	50,58	331
2 птица отварная 23	120	25,32	16,32		253
3 салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком) 23	100	3,12	10,41	10,18	147
4 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	40	4,48	0,96	39,52	160
6 чай с лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
<b>Итого</b>	<b>46,69</b>	<b>37,57</b>	<b>125,43</b>	<b>1 014,03</b>	

**Второй ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 батон 23	50	5,35	0,6	35,6	169,5
2 Кисломолочный продукт 23	180	5,23	4,5	7,2	95,4
<b>Итого</b>	<b>10,58</b>	<b>5,10</b>	<b>42,80</b>	<b>264,90</b>	



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин