

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ

29 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	14,62	191
2 какао на молоке	200	2,8	2,24	11,07	74
3 каша рисовая молочная	300	6,84	12,01	33,2	237
4 хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,3	13,4	63
5 яйцо отварное	1 000	5,1	4,6	0,3	63
Итого		2,80	2,24	11,07	74,00

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 тушеная	185	4,24	9,1	17,33	158
2 кисель	200	0,21	0,05	21,55	90
3 котлета из говядины	100	8,83	7,58	8,1	135,63
4 салат из отварной свеклы	80	3,05	7,2	4,18	93,6
5 суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	370	3,54	4,13	10,25	97,03
6 хлеб пшеничный	78	2,66	0,28	17,22	82,25
7 хлеб ржано-пшеничный	47	1,47	0,3	13,44	62
Итого		0,21	0,05	21,55	90,00

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 коржик молочный	100	7,56	15,2	65,8	175,3
2 чай с сахаром	200	0,16	0,16	18,89	75

Ужин

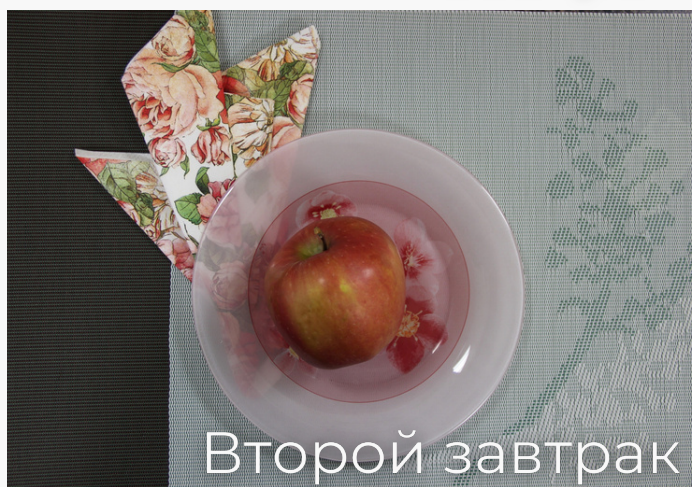
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бефстроганов из отварной говядины	80	14,02	13,98	0,85	125,23
2 овощи соленные	100	0,48	0,16	3,13	15,92
3 пюре картофельное	205	3,69	8,72	21,69	191,7
4 сок	200	1,0	0,2	20,2	75
5 хлеб пшеничный	60	2,66	0,28	17,22	82,55
6 хлеб ржано-пшеничный	48	1,47	0,3	13,44	63
Итого		3,69	8,72	21,69	191,70

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
----------------	-----------	-----------	----------	--------------	-------------



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин