

Меню на 31.03.2023

Утверждено
Директор Вихарина Людмила Александровна

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
30 марта 2023 г.
Дети:
Дети 3-7, 15 ступ.

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 бутерброд с сыром 23	25	9,52	0,144	22,26	259
2 каша с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 суп молочный с макаронными изделиями					
4 яйцо отварное 23	1 000	5,08	4,6	0,28	63
Итого		22,44	12,35	52,18	538,00

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 каша гречневая рассыпчатая 23	150	10,3	9,32	50,58	331
2 плохов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
3 котлета, биточки, шницели из говядины 23	70	20,57	16,97	19,21	310,8
4 салат из отварной моркови с зеленым горошком 23	60	2,01	8,13	6,06	106
5 свекольник со сметаной, с мясом 23	200	6,61	6,1	10,55	141,25
6 соус сметанный 23	45	0,29	3,2	0,95	33,75
7 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
8 хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
Итого		47,75	45,23	165,97	1 259,33

Полдник

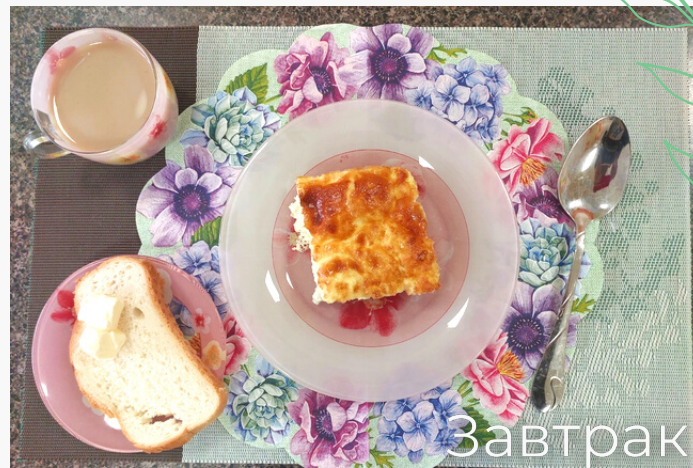
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 кондитерские изделия 23	70	5,5	7,21	49,6	278
2 молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
Итого		11,90	14,01	68,80	445,00

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энцл (ккал)
1 картофель отварной 23	130	3,46	7,98	24,18	182,36
2 кукуруза с яйцом и луком 23	60	6,17	12,78	5,92	164
3 рыба, запеченная под молочным соусом 23	70	12,42	10,02	50,77	157,2
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 лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
Итого		30,00	32,30	145,54	786,59

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		123,67	109,19	495,49	3 368,82



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин