

Меню на 01.01.2024

Утверждено: _____
 Директор: Устинова Татьяна Владимировна

Краввой центр семьи и детей

МЕНЮ
 1 января 2024 г.
 День:
 Дети 3-7, 15 стоп

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (ккал)
1 бутерброд с сыром 23	25	9,52	0,144	22,26	259
2 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
3 суп молочно-картофельный с макаронными изделиями 23	150	5,04	5,37	18,57	142
4 яйцо отварное 23	1 000	5,08	4,6	0,28	63
Итого	22,76	12,51	52,34	540,00	

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (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)	Энч (ккал)
1 жаркое по-домашнему 23	150	10	12,57	18,53	238
2 кисель из свежемороженых ягод 23	180	0,21	0,05	21,55	90
3 суп харчо с мясом 23	200	6,66	4,88	19,04	137,5
4 томаты в собственном соку 23	50	4,3	0,2	4	26
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	29,06	19,21	120,45	741,53	

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (ккал)
1 компот из свежих плодов 23	200	0,16	0,16	11,9	51
2 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
3 шанежка наливная 23	80	6,08	5,44	37,12	222,4
Итого	6,64	6,00	58,82	320,40	

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (ккал)
1 поджарка из рыбы 23	70	5,77	7,44	7,95	126
2 рис отварной с овощами 23	150	4,41	7,66	33,04	246
3 салат из свежих овощей 23	60	1,66	6,35	9,15	101,25
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	19,79	22,97	114,81	756,28	

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (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
 89,83 65,99 409,42 2 698,11

Медицинская сестра: _____
 Устинова Татьяна Владимировна

