

# Меню на 02.01.2024

Утверждено  
Директор Выгина Юлия Александровна

Краевой центр семьи и детей

**МЕНЮ**  
2 января 2024 г.  
День:  
Дети 3-7, 15 стол

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 бутерброд с сыром 23	25	9,52	0,144	22,26	259
2 омлет натуральный 23	150	17,02	17,83	4,88	246
3 чай с молоком 23	200	0,56	0,64	7,07	39
Итого		27,10	18,61	34,21	544,00

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (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)	Энц (ккал)
1 гуляш 23	70	16,39	18,71	2,34	245
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
3 макаронные изделия отварные с овощами 23	130	7,44	9,14	42,24	269,07
4 суп картофельный с бобовыми с мясом 23	200	7,55	4,24	20,67	147
5 томаты в собственном соку 23	50	4,3	0,2	4	26
6 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
Итого		43,65	33,80	147,87	1 023,60

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 булочка дорожная 23	100	4,75	7,44	29,41	216
2 молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
Итого		11,15	14,24	48,61	383,00

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
2 картофель отварной 23	130	3,46	7,98	24,18	182,36
3 котлеты или биточки рыбные 23	70	12,96	2,14	47	102
4 салат из свеклы с зеленым горошком 23	60	2,11	8,13	7,36	111
5 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
Итого		29,22	22,00	146,94	719,39

**Второй ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (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		122,70	93,95	440,63	3 009,89

Медицинская сестра  
Устинова Татьяна Владимировна

