

Меню на 26.02.2024

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
26 февраля 2024 г.
День:
Дети 7-11, 15 стол

Завтрак

| Название блюда | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|---|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 бутерброд с маслом и сыром 23 | 50 | 9,52 | 14,46 | 22,26 | 259 |
| 2 кофейный напиток с молоком 23 | 200 | 3,12 | 2,4 | 11,23 | 76 |
| 3 суп молочный с макаронными изделиями 23 | 200 | 5,04 | 5,37 | 18,57 | 142 |
| 4 фрукты 23 | 75 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 5 яйцо отварное 23 | 1 000 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| Итого | 23,16 | 27,23 | 62,14 | 587,00 | |

Второй завтрак

| Название блюда | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|----------------|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 сок 23 | 200 | 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) | Эн/ц (ккал) |
|------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 жаркое по-домашнему 23 | 180 | 10 | 12,57 | 18,53 | 238 |
| 2 кисель из свежемороженых ягод 23 | 200 | 0,21 | 0,05 | 21,55 | 90 |
| 3 суп харчо с мясом 23 | 250 | 6,66 | 4,88 | 19,04 | 137,5 |
| 4 хлеб пшеничный 23 | 30 | 3,41 | 0,55 | 17,81 | 90,03 |
| 5 хлеб ржано-пшеничный 23 | 50 | 4,48 | 0,96 | 39,52 | 160 |
| Итого | 24,76 | 19,01 | 116,45 | 715,53 | |

Полдник

| Название блюда | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 батон 23 | 30 | 5,35 | 0,6 | 35,6 | 169,5 |
| 2 компот из свежих плодов 23 | 200 | 0,16 | 0,16 | 11,9 | 51 |
| 3 фрукты 23 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | | 5,91 | 1,16 | 57,30 | 267,50 |

Ужин

| Название блюда | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 поджарка из рыбы 23 | 90 | 5,77 | 7,44 | 7,95 | 126 |
| 2 рис отварной с овощами 23 | 150 | 4,41 | 7,66 | 33,04 | 246 |
| 3 салат из свеклы с луком 23 | 80 | 1,66 | 6,35 | 9,15 | 101,25 |
| 4 хлеб пшеничный 23 | 30 | 3,41 | 0,55 | 17,81 | 90,03 |
| 5 хлеб ржано-пшеничный 23 | 25 | 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) | Эн/ц (ккал) |
|----------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 1 батон 23 | 50 | 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 | | 85,20 | 75,67 | 413,70 | 2 666,21 |

Медицинская сестра _____ подпись _____ Устинова Татьяна Владимировна ФИО _____
_____ подпись _____ ФИО _____

