

# Меню на 19.12.2022

Утверждено  
Директор: *Высокова Л.А.*

**Краевой центр семьи и детей**  
**МЕНЮ**  
19 декабря 2022 г.  
Дети 6-18

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (ккал)
1 бутерброд с маслом и джемом	71	7,59	11,03	14,62	191
2 блинчики из творога с молоком	305	30,78	14,2	34,2	315
3 хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,3	13,44	63
4 чай с молоком	200	4,16	4,24	21,01	132

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (ккал)
1 фрукты	185	2,16	0,48	15	103,2

**Обед**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (ккал)
1 борщ фасолью, картофелем, мясом	363	4,93	5,55	6,74	108,11
2 пюре вартофельное	205	3,19	6,86	14,82	127,56
3 рыба тушеная с овощами	120	10,1	6,93	25,98	91,5
4 салат из салатайс-огурок с репчатым	80	3,05	7,2	4,18	93,6
5 сок	200	1,0	0,2	20,2	75
6 хлеб пшеничный	78	2,66	0,28	17,22	82,25
7 хлеб ржано-пшеничный	47	1,47	0,3	13,44	63

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (ккал)
1 кондитерские изделия	52	1,95	8	31,25	103
2 молоко кипяченое	150	3,8	6,4	6,4	120

**Ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (ккал)
1 кофейный напиток на молоке	200	4,16	4,24	21,01	132
2 овощи свежие	80	0,88	0,13	3,13	17,5
3 плов с мясом	280	13,27	13,51	38,05	315,56
4 хлеб пшеничный	60	2,66	0,28	17,22	82,25
5 хлеб ржано-пшеничный	48	1,47	0,3	13,44	63

**Второй ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энч (ккал)
1 Кисломолочный продукт	180	5,8	5	8	106

Итого за день

Медицинская сестра: *Устинова Татьяна Владимировна*

