

Меню на 20.12.2022

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ

20 декабря 2022 г.

Дети 6-18

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд с маслом и джемом	71	7,59	10,08	15,97	195
2 какао на молоке	200	5,8	5,6	32,8	192
3 суп молочный с крупой	300	6,81	11,34	33,26	235
4 хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,3	13,44	63

Второй завтрак

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

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 биточки рыбные	120	10,1	6,93	25,98	91,5
2 рис отварной	235	7,9	7,02	38,85	252,59
3 салат из свеклы с сыром и чесноком	80	3,05	7,2	4,18	93,6
4 сок	200	1,0	0,2	20,2	75
5 соус сметанный	20	4,3	3,98	0,2	41,2
6 суп из овощей с мясом	363	12,3	4,96	5,55	6,74
7 хлеб пшеничный	78	2,66	0,28	17,22	82,25
8 хлеб ржано-пшеничный	47	1,47	0,3	13,44	63

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 булочка дорожная	100	7,56	15,2	65,8	175,3
2 чай с сахаром	200	3,9	1,2	18,7	115

Ужин

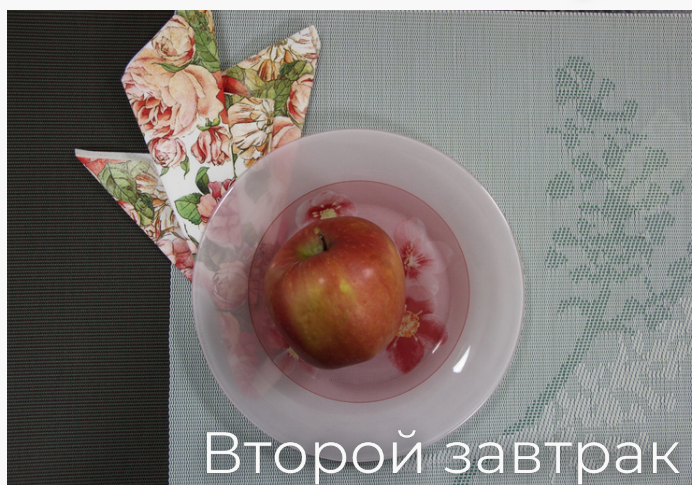
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 картофель отварной с маслом	190	3,05	6,42	21,4	127,33
2 колбасные изделия (порция)	120	14,02	13,98	0,85	125,23
3 комлот из кураги и изюма	200	0,4	0	25	100
4 овощи свежие	80	0,48	0,16	3,13	15,92
5 хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	70,5
6 хлеб ржано-пшеничный	48	1,47	0,3	13,44	63

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 Кефиромолочный продукт	180	5,8	5	8	106



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин