

Краевой центр семьи и детей
МЕНЮ
23 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 сыром	75	7,59	11,03	14,62	191
2 омлет паровой маслом	195	11,09	13,58	1,87	133
3 хлеб ржано-пшеничный	25	3,95	9,6	20,2	120
4 чай с молоком	200	4,12	4,24	20,09	130

Второй завтрак					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 фрукты	185	0,24	0,15	12,55	47

Обед					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 макаронные изделия отварные	235	9,95	11,2	20,8	140
2 птица отварная в соусе молочном с морковью	120	11,3	10,89	31,6	290,56
3 салат из кукурузы с луком репчатым	80	1,5	6,3	12,8	50
4 свеклольник с мясом и сметаной	373	0,8	2,3	5,6	96
5 сок	200	0	0	40	298
6 хлеб пшеничный	78	2,45	0,5	22,4	105
7 хлеб ржано-пшеничный	47	3,95	9,6	20,2	120

Полдник					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 гущеным <i>Вареники с творогом</i>	160	30,78	14,2	34,2	315
2 какао на молоке	200	5,8	5	8	106

Ужин					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 голубцы Ленивые	120	9,3	5,4	8,4	140
2 картофель отварной с маслом	190	3,05	6,42	21,4	127,33
3 овощи свежие	80	0,88	0,2	2,69	47
4 соус сметанный	20	0,15	1,3	3,15	51
5 хлеб пшеничный	60	2,45	0,5	22,4	105
6 хлеб ржано-пшеничный	48	3,95	9,6	20,2	120
7 чай с сахаром	200	3,9	1,2	18,7	11,5

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

