

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ

26 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 пудинг из творога с молоком сгущенным	225	37,21	40,3	39,9	241,59
3 хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,3	13,44	63
4 чай с лимоном	200	4,01	1,2	19,3	120

**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 компот из кураги и изюма	200	0,4	0	25	100
2 плов с птицы	300	13,27	13,51	38,05	315,56
3 салат из свеклы и моркови	80	4,3	8,4	4,15	95,3
4 хлеб пшеничный	78	2,66	0,28	17,22	82,55
5 хлеб ржано-пшеничный	47	1,47	0,3	13,44	63
6 картофелем, мясом, сметаной	373	5,01	6,21	6,59	109,15

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 пирожок печеный из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	7,56	13,4	62,8	160,3
2 сок	200	1,01	0,2	20,2	75

**Ужин**

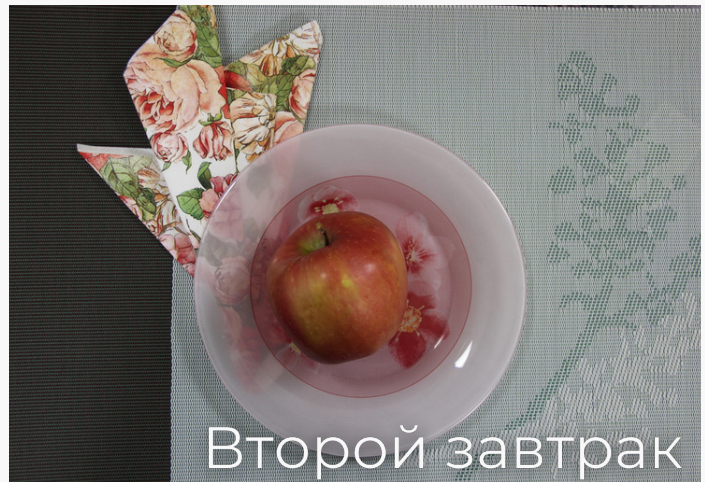
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 какао на молоке	200	2,8	2,24	11,07	74
2 картофель отварной с маслом	190	3,05	6,42	21,4	127,33
3 подсолнечным	125	13,04	8,52	23,4	129
4 соус сметанный	20	0,15	1,3	3,15	51
5 тефтели из говядины	80	10,39	5,6	4,98	70,5
6 хлеб пшеничный	60	2,45	0,5	22,4	105
7 хлеб ржано-пшеничный	48	3,95	9,6	20,2	120
Итого		2,80	2,24	11,07	74,00

**Второй ужин**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 Кисломолочный продукт	180	5,81	5	8	106
Итого		5,81	5,00	8,00	106,00



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин