

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

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 бутерброд с маслом и сыром	75	7,59	11,03	14,62	191
2 запеканка из творога с молоком сгущенным	305	30,78	14,2	34,2	315
3 хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,3	13,44	63
4 чай с лимонным соком	200	3,2	1,6	32,8	95

Второй завтрак

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

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 икра морковная	80	3,05	7,2	4,18	93,6
2 компот из кураги и изюма	200	0	0	30,94	118
3 птица тушенная в соусе с овощами	350	11,3	10,89	31,6	290,56
4 суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной	373	3,54	4,13	10,25	97,03
5 хлеб пшеничный	78	2,66	0,28	17,22	82,25
6 хлеб ржано-пшеничный	47	1,47	0,3	13,44	62

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 молоко кипяченое	150	3,8	6,4	9,4	120
2 оладьи с молоком сгущенным	110	4,84	5,27	30,56	188,4

Ужин

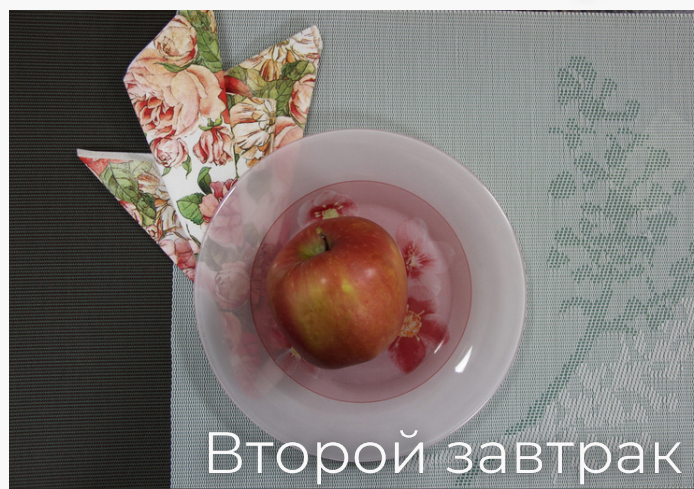
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 поджарка из рыбы	150	10,1	6,93	25,98	91,5
2 пюре картофельное	205	3,69	8,72	21,69	191,7
3 сельдь с луком репчатым и маслом подсолнечным	40	3,04	5,2	2,3	120
4 сок	200	1,0	0,2	20,2	75
5 хлеб пшеничный	60	2,66	0,28	17,22	82,55
6 хлеб ржано-пшеничный	48	1,47	0,3	13,44	63
Итого		3,69	8,72	21,69	191,70

Второй ужин

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



Завтрак



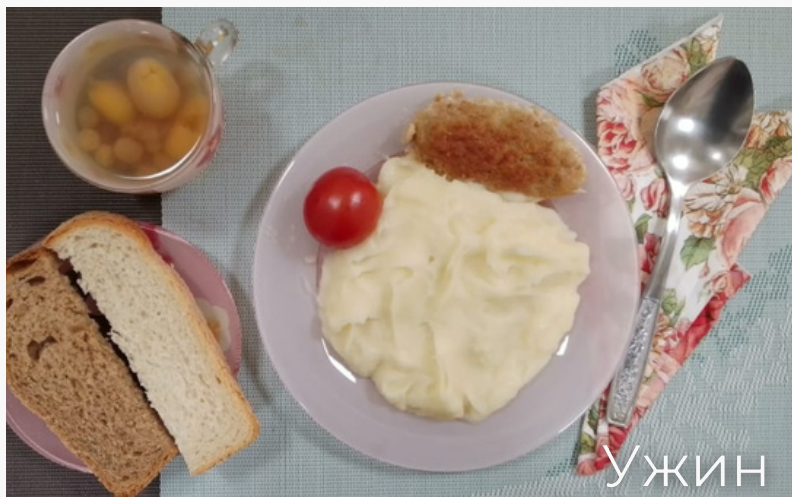
Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин