Меню на 13.02.2026

Утверждаю
Директор Вихрянова Л.А.

КГКУ СО "Краевой центр семьи и детей"

МЕНЮ

13 февраля 2026 г.

День:

Дети 3-7, 15 стол

Завтрак

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1	бутерброд с сыром 23	25	9,52	0,144	22,26	259
2	суп молочный с крупой (пшено) 23	150	4,13	5,05	15,88	125
3	чай с молоком 23	200	0,56	0,64	7,07	39
	Итого		14,21	5,83	45,21	423,00

Второй завтрак

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1	сок 23	100	1	0,2	20,2	75
	Итого		1,00	0,20	20,20	75,00

Обед

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1	кисель из свежемороженных ягод 23	180	0,21	0,05	21,55	90
2	макаронные изделия отварные с овощами 23	130	7,44	9,14	42,24	269,07
3	печень говяжья по-строгановски 23	80	19,64	15,05	4,69	232,36
4	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком 23	60	1,8	6,2	8,9	99
5	суп из овощей, с мясом и со сметаной 23	200	7,67	8,14	13,83	161
6	хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
7	хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
	Итого		44,65	40,09	148,54	1 101,46

Полдник

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1	ватрушка с творогом из дрожжевого теста 23	80	6,65	7,39	20,02	173
2	молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3	фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		13,05	14,19	39,22	340,00

Ужин

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1	кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
2	пюре картофельное 23	130	3,69	8,72	21,69	191,7
3	рыба,запеченная под молочным соусом 23	70	12,42	10,02	50,77	157,2
4	салат из свеклы с чесноком 23	60	1,75	6,34	9,46	102,5
5	хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
6	хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
	Итого		28,87	28,99	150,48	777,43

Второй ужин

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1	батон 23	20	5,35	0,6	35,6	169,5
2	Кисломолочный продукт 23	150	5,23	4,5	7,2	95,4
	Итого		10,58	5,10	42,80	264,90
	Итого за день		112,36	94,40	446,45	2 981,79

Медицинская сестра _____ подпись Устинова Татьяна Владимировна ФИО











