Меню на 16.02.2026

Утверждаю
Директор Вихрянова Л.А.

КГКУ СО "Краевой центр семьи и детей"

МЕНЮ

16 марта 2026 г.

День:

Дети 3-7, 15 стол

Завтрак

	Название блюда	*Выход (г)*	*Белки (г)*	*Жиры (г)*	*Углеводы (г)*	*Эн/ц (ккал)*
1	батон 23	15	5,35	0,6	35,6	169,5
2	суп молочный с крупой (рис) 23	200	4,13	5,05	15,88	125
3	чай с сахаром 23	200			7,13	31
	Итого		9,48	5,65	58,61	325,50

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	пюре картофельное 23	130	3,69	8,72	21,69	191,7
3	рыба тушенная в томате с овощами 23	85	19,36	4,87	3,52	151,68
4	хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
5	хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
6	щи из свежей капусты с картофелем,со	200	5,77	7,44	7,95	126
	Итого		38,58	28,94	121,19	910,66

Полдник

	Название блюда	*Выход (г)*	*Белки (г)*	*Жиры (г)*	*Углеводы (г)*	*Эн/ц (ккал)*
1	Булочка домашняя 23	100	4,82	8,56	36,72	243,96
2	молоко кипяченое 23	1 000	6	6,4	9,4	120
3	фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		11,22	15,36	55,92	410,96

Ужин

	Название блюда	*Выход (г)*	*Белки (г)*	*Жиры (г)*	*Углеводы (г)*	*Эн/ц (ккал)*
1	бефстроганов 23	70	17,64	16,68	5,03	242
2	какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3	макаронные изделия отварные с овощами 23	130	7,44	9,14	42,24	269,07
4	салат из отварной моркови с зеленым горошком 23	60	2,01	8,13	6,06	106
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		37,78	37,70	121,73	941,10

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		108,64	92,95	420,45	2 928,12

Медицинская сестра _____ подпись Устинова Татьяна Владимировна ФИО











