МЕНЮ НА 06.08.2026

Утверждаю
Директор Вихрянова Л.А.

КГКУ СО "Краевой центр семьи и детей"

МЕНЮ

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	запеканка из творога с молоком сгущенным 23	180	49,47	19,9	52,54	612
3	чай с сахаром 23	200			7,13	31
	Итого		54,82	20,50	95,27	812,50

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	рис отварной с овощами 23	150	4,41	7,66	33,04	246
2	компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
3	котлеты или биточки рыбные 23	70	12,96	2,14	47	102
4	рассольник ленинградский со сметаной,с мясом 23	200	6,17	8,59	19	171
5	салат из моркови с сыром и чесноком 23	60	4,98	9,5	8,11	140
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		36,49	29,40	185,77	995,53

Полдник

	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	молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3	фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		11,75	7,40	54,80	336,50

Ужин

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1	голубцы ленивые 23	150	16,45	19,87	12,35	294,67
2	кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
3	соус томатный 23	20	0,33	0,96	1,58	15
4	томаты соленые 23	50	4,3	0,2	4	26
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		32,09	24,94	86,49	661,70

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		146,73	87,54	485,33	3 146,13

Медицинская сестра _____ подпись _____ Устинова Татьяна Владимировна ФИО











