# МЕНЮ НА 21.08.2026

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 | бутерброд с сыром 23 | 25 | 9,52 | 0,144 | 22,26 | 259 |
| 2 | какао с молоком 23 | 200 | 2,8 | 2,24 | 11,07 | 74 |
| 3 | суп молочный с макаронными изделиями 23 | 150 | 5,04 | 5,37 | 18,57 | 142 |
| 4 | яйцо отварное 23 | 1 000 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| | Итого | | 22,44 | 12,35 | 52,18 | 538,00 |

**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 | каша гречневая рассыпчатая 23 | 150 | 10,3 | 9,32 | 50,58 | 331 |
| 2 | компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23 | 180 | 0,077 | | 21,29 | 86,5 |
| 3 | котлета ,биточки,шницели из говядины 23 | 70 | 20,57 | 16,97 | 19,21 | 310,8 |
| 4 | салат из отварной моркови с зеленым горошком 23 | 60 | 2,01 | 8,13 | 6,06 | 106 |
| 5 | свекольник со сметаной,с мясом 23 | 200 | 6,61 | 6,1 | 10,55 | 141,25 |
| 6 | соус сметанный 23 | 45 | 0,29 | 3,2 | 0,95 | 33,75 |
| 7 | хлеб пшеничный 23 | 20 | 3,41 | 0,55 | 17,81 | 90,03 |
| 8 | хлеб ржано-пшеничный 23 | 30 | 4,48 | 0,96 | 39,52 | 160 |
| | Итого | | 47,75 | 45,23 | 165,97 | 1 259,33 |

**Полдник**

| | Название блюда | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | кондитерские изделия 23 | 70 | 5,5 | 7,21 | 49,6 | 278 |
| 2 | молоко кипяченое 23 | 180 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| 3 | фрукты 23 | 90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого | | 11,90 | 14,01 | 68,80 | 445,00 |

**Ужин**

| | Название блюда | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | картофель отварной 23 | 130 | 3,46 | 7,98 | 24,18 | 182,36 |
| 2 | кукуруза с яйцом и луком 23 | 60 | 6,17 | 12,78 | 5,92 | 164 |
| 3 | рыба,запеченная под молочным соусом 23 | 70 | 12,42 | 10,02 | 50,77 | 157,2 |
| 4 | хлеб пшеничный 23 | 15 | 3,41 | 0,55 | 17,81 | 90,03 |
| 5 | хлеб ржано-пшеничный 23 | 20 | 4,48 | 0,96 | 39,52 | 160 |
| 6 | чай с лимоном 23 | 200 | 0,06 | 0,01 | 7,34 | 33 |
| | Итого | | 30,00 | 32,30 | 145,54 | 786,59 |

**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 |










