МЕНЮ НА 29.08.2026

Утверждаю
Директор Л.А. Вихрянова

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	20	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	какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
	Итого		57,62	22,74	99,21	855,50

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	компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
2	овощи натуральные соленые	60	0,8	0,1	1,7	13
3	рагу овощное с мясом 23	150	1,82	13,42	16,04	296
4	суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы 23	200	6,65	5,37	22,24	161
5	хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
6	хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
	Итого		17,24	20,40	118,60	806,53

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	компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
3	фрукты 23	113	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		5,83	1,00	66,69	303,00

Ужин

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1	винегрет овощной 23	60	1,24	10,14	9,47	126
2	котлеты или биточки рыбные 23	70	12,96	2,14	47	102
3	рис отварной с овощами 23	150	4,41	7,66	33,04	246
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 сахаром 23	200			7,13	31
	Итого		26,50	21,45	153,97	755,03

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		118,76	70,89	501,47	3 059,96

Медицинская сестра _____ подпись Устинова Татьяна Владимировна ФИО











