МЕНЮ НА 04.09.2026

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











