МЕНЮ НА 08.09.2026

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	омлет натуральный 23	150	17,02	17,83	4,88	246
3	чай с молоком 23	200	0,56	0,64	7,07	39
	Итого		27,10	18,61	34,21	544,00

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	гуляш 23	70	16,39	18,71	2,34	245
2	компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
3	макаронные изделия отварные с овощами 23	130	7,44	9,14	42,24	269,07
4	овощи натуральные соленые консервированные 23	60	0,8	0,1	1,7	13
5	суп картофельный с бобовыми с мясом 23	200	7,55	4,24	20,67	147
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		40,15	33,70	145,57	1 010,60

Полдник

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1	булочка дорожная 23	100	4,75	7,44	29,41	216
2	молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3	фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		11,15	14,24	48,61	383,00

Ужин

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1	какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
2	картофель отварной 23	130	3,46	7,98	24,18	182,36
3	котлеты или биточки рыбные 23	70	12,96	2,14	47	102
4	салат из свеклы с зеленым горошком 23	60	2,11	8,13	7,36	111
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		29,22	22,00	146,94	719,39

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		119,20	93,85	438,33	2 996,89

Медицинская сестра Устинова Татьяна Владимировна











