МЕНЮ НА 09.09.2026

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	каша жидкая молочная (рис) 23	200	6,28	8,6	33,61	237
3	кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
	Итого		18,92	11,14	67,10	572,00

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	борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы 23	200	8,03	6,06	8,91	136,25
2	компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
3	овощи натуральные соленые консервированные 23	60	0,8	0,1	1,7	13
4	пюре картофельное 23	130	3,69	8,72	21,69	191,7
5	рыба тушенная в томате с овощами 23	85	19,36	4,87	3,52	151,68
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		39,85	21,26	114,44	829,16

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	винегрет овощной 23	60	1,24	10,14	9,47	126
2	плов с мясом 23	200	12,5	12,95	43,04	339,68
3	хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
4	хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
5	чай с сахаром 23	200			7,13	31
	Итого		21,63	24,60	116,97	746,71

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		103,88	76,31	430,31	2 932,77

Медицинская сестра _____ подпись _____ Устинова Татьяна Владимировна ФИО











