МЕНЮ НА 29.09.2026

Утверждаю
Директор Вихрянова Л.Ю.

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	кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
3	омлет натуральный 23	200	17,02	17,83	4,88	246
	Итого		29,66	20,37	38,37	581,00

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 фасолью и картофелем, со сметаной, с мясом 23	200	5,76	7,24	131	126
2	жаркое по-домашнему 23	150	10	12,57	18,53	238
3	компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
4	овощи натуральные соленые консервированные 23	60	0,8	0,1	1,7	13
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		24,53	21,42	229,85	587,53

Полдник

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1	компот из свежих плодов 23	200	0,16	0,16	11,9	51
2	кондитерские изделия 23	70	5,5	7,21	49,6	278
3	фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		6,06	7,77	71,30	376,00

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 из птицы 23	150	31,14	23,63	34,03	471
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 лимоном 23	200	0,06	0,01	7,34	33
	Итого		40,33	35,29	108,17	880,03

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		112,16	90,15	510,69	2 764,46

Медицинская сестра _____ подпись _____ Устинова Татьяна Владимировна ФИО











