# МЕНЮ на 10.04.2026

Утверждаю
Директор Вихрянова Л.А.

**КГКУ СО "Краевой центр семьи и детей"**

**МЕНЮ**

**10 апреля 2026 г.**

**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 | суп молочный с крупой (пшено) 23 | 150 | 4,13 | 5,05 | 15,88 | 125 |
| 3 | чай с молоком 23 | 200 | 0,56 | 0,64 | 7,07 | 39 |
| | Итого | | 14,21 | 5,83 | 45,21 | 423,00 |

**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 | кисель из свежемороженных ягод 23 | 180 | 0,21 | 0,05 | 21,55 | 90 |
| 2 | макаронные изделия отварные с овощами 23 | 130 | 7,44 | 9,14 | 42,24 | 269,07 |
| 3 | печень говяжья по-строгановски 23 | 80 | 19,64 | 15,05 | 4,69 | 232,36 |
| 4 | салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком 23 | 60 | 1,8 | 6,2 | 8,9 | 99 |
| 5 | суп из овощей, с мясом и со сметаной 23 | 200 | 7,67 | 8,14 | 13,83 | 161 |
| 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 | | 44,65 | 40,09 | 148,54 | 1 101,46 |

**Полдник**

| | Название блюда | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ватрушка с творогом из дрожжевого теста | 80 | 6,65 | 7,39 | 20,02 | 173 |
| 2 | молоко кипяченое 23 | 180 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| 3 | фрукты 23 | 90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого | | 13,05 | 14,19 | 39,22 | 340,00 |

**Ужин**

| | Название блюда | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн/ц (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | кофейный напиток с молоком 23 | 200 | 3,12 | 2,4 | 11,23 | 76 |
| 2 | пюре картофельное 23 | 130 | 3,69 | 8,72 | 21,69 | 191,7 |
| 3 | рыба,запеченная под молочным соусом 23 | 70 | 12,42 | 10,02 | 50,77 | 157,2 |
| 4 | салат из свеклы 23 | 60 | 1,75 | 6,34 | 9,46 | 102,5 |
| 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 | | 28,87 | 28,99 | 150,48 | 777,43 |

**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 | | 112,36 | 94,40 | 446,45 | 2 981,79 |

Медицинская сестра _____ подпись _____ Устинова Татьяна Владимировна ФИО
















