МЕНЮ на 20.04.2026

Утверждаю
Директор Вихрянова Л.А.

КГКУ СО "Краевой центр семьи и детей"

МЕНЮ

20 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	кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
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		22,76	12,51	52,34	540,00

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	жаркое по-домашнему 23	150	10	12,57	18,53	238
2	кисель из свежемороженных ягод 23	180	0,21	0,05	21,55	90
3	суп харчо с мясом 23	200	6,66	4,88	19,04	137,5
4	томаты соленые 23	50	4,3	0,2	4	26
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		29,06	19,21	120,45	741,53

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	фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
3	шанежка наливная 23	80	6,08	5,44	37,12	222,4
	Итого		6,64	6,00	58,82	320,40

Ужин

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1	поджарка из рыбы 23	70	5,77	7,44	7,95	126
2	рис отварной с овощами 23	150	4,41	7,66	33,04	246
3	салат из свеклы слуком 23	60	1,66	6,35	9,15	101,25
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		19,79	22,97	114,81	756,28

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		89,83	65,99	409,42	2 698,11

Медицинская сестра _____ подпись _____ Устинова Татьяна Владимировна ФИО







