

Меню на 14.07.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13.

Итого за Завтрак Ккал-385, Бел-15, Жир-16, Угл-46

Завтрак 2

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	------------------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

150	Суп с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
50	Котлета из мяса (50гр)	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
20	Хлеб ржано-пшеничный (20гр)	Ккал-42, Бел-1, Угл-9

Итого за Обед Ккал-587, Бел-23, Жир-23, Угл-71

Полдник

150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
70	Ватрушка с творогом (70гр)	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23

Итого за Полдник Ккал-245, Бел-7, Жир-6, Угл-40

Ужин

150	Капуста тушеная (150гр)	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-183, Бел-7, Жир-6, Угл-29

Итого за день Ккал-1 446, Бел-53, Жир-51, Угл-196

Ответственный за питание
Агрофеева Мария
Николаевна
ИИН 63820628
ГБОУ СОШ п. Луначарский

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 14.07.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180	Каша пшенная молочная (180гр)	Ккал-257, Бел-9, Жир-9, Угл-34
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16

Итого за Завтрак Ккал-517, Бел-18, Жир-20, Угл-66

Завтрак 2

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	------------------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

180	Суп с клецками на курином бульоне (180гр)	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11

Итого за Обед Ккал-731, Бел-29, Жир-29, Угл-84

Полдник

200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32

Итого за Полдник Ккал-329, Бел-9, Жир-8, Угл-55

Ужин

200	Капуста тушеная (200гр)	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12

Итого за Ужин Ккал-237, Бел-8, Жир-8, Угл-37

Итого за день Ккал-1 860, Бел-65, Жир-65, Угл-252

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна