

Меню на 15.08.2025 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-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10

Итого за Завтрак Ккал-343, Бел-12, Жир-14, Угл-42

Завтрак 2

100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
-----	---------------	--------------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21

Обед

150	Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
50	Оладьи из печени (50гр)	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
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 сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
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-567, Бел-18, Жир-20, Угл-79

Полдник

48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6

Итого за Полдник Ккал-126, Бел-3, Жир-2, Угл-25

Ужин

160	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
-----	----------------------------------	--------------------------------

Итого за Ужин Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22

Итого за день Ккал-1 329, Бел-41, Жир-45, Угл-189

Ответственный
за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 15.08.2025 год Сад

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

Завтрак

180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-409, Бел-14, Жир-17, Угл-50

Завтрак 2

100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
-----	----------------------	--------------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21

Обед

180	Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
60	Оладьи из печени (60гр)	Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8
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 сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
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-656, Бел-21, Жир-22, Угл-90

Полдник

54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-142, Бел-4, Жир-2, Угл-27

Ужин

180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
-----	---	--------------------------------

Итого за Ужин Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20

Итого за день Ккал-1 491, Бел-47, Жир-50, Угл-208

Ответственный
за питание

для докум
Агрофенина
Мария
Николаевна
ИНН 6382062832
ГБОУ СОШ п. Луначарский

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна