

Меню на 11.04.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба 'молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-391, Бел-12, Жир-16, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
30	салат капустный (30гр)	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-564, Бел-21, Жир-24, Угл-65
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-228, Бел-1, Жир-8, Угл-37
<u>Ужин</u>		
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-1 412, Бел-41, Жир-56, Угл-182

ГБОУ СОШ п. Луначарский

ОГРН 11163200368

ИИН 132062872

АДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Чаплыгина Мария Александровна

Директор

Тарабыкина Александра Александровна

Меню на 11.04.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Дружба 'молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-442, Бел-13, Жир-20, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
80	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
50	салат капустный (50гр)	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-696, Бел-25, Жир-29, Угл-81
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-359, Бел-2, Жир-14, Угл-57
<u>Ужин</u>		
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-1 717, Бел-47, Жир-71, Угл-220

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна