Меню на 06.08.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
20	Молоко сгущенное (20гр)	Ккал-64, Бел-1, Жир-2, Угл-11
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-498, Бел-26, Жир-21, Угл-52
	Завтрак 2	
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-47, Угл-10
	Обед	
150	Суп рыбный с пшеном	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
170	Бигос с мясом (170гр)	Ккал-167, Бел-16, Жир-7, Угл-9
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-468, Бел-26, Жир-10, Угл-66
	Полдник	
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
	Итого за Полдник	Ккал-275, Бел-9, Жир-14, Угл-40
	Ужин	
150	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Напиток из плодов шиповника(150гр)	
	Итого за Ужин	Ккал-263, Бел-6, Жир-6, Угл-45
	Итого за день	Ккал-1 551, Бел-67, Жир-51, Угл-213

Ответственный за питание: Агрофенина Мария Николаевна

Директор: Тарабыкина Александра Александровна

Меню на 06.08.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
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-595, Бел-31, Жир-27, Угл-61
	Завтрак 2	
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-47, Угл-10
	Обед	
180	Суп рыбный с пшеном	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
200	Бигос с мясом (200гр)	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-541, Бел-31, Жир-13, Угл-72
	Полдник	
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
	Итого за Полдник	Ккал-290, Бел-9, Жир-15, Угл-41
	Ужин	
180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Напиток из плодов шиповника(180гр)	
	Итого за Ужин	Ккал-305, Бел-6, Жир-8, Угл-52
	Итого за день	Ккал-1 778, Бел-77, Жир-63, Угл-236

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382002938 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»