ГБОУ СОШ п. Луначарский

11.08.2026

Меню на 11.08.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
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
	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	***Щи рыбные со сметаной (150гр)***	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
50	***Рыба под овощами (50гр)***	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
100	***Картофельное пюре (100гр)***	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
35	***Овощной салат (35гр)***	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
40	***Хлеб ржано-пшеничный (40гр)***	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	***Компот из сухофруктов (150гр)***	Ккал-50, Угл-13
3	***укроп(3гр)***	
3	***петрушка (3гр)***	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-431, Бел-15, Жир-12, Угл-63
	Полдник	
70	***Ватрушка с творогом (70гр)***	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	***Кисель (150гр)***	Ккал-69, Угл-17
	Итого за Полдник	Ккал-245, Бел-7, Жир-6, Угл-40
	Ужин	
150	***Суп куриный (150гр)***	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	***Напиток из плодов шиповника(150гр)***	
	Итого за Ужин	Ккал-193, Бел-11, Жир-8, Угл-20
	Итого за день	Ккал-1 370, Бел-47, Жир-43, Угл-192

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»

Меню на 11.08.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
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
	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	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
50	Рыба под овощами (50гр)	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-512, Бел-16, Жир-15, Угл-75
	Полдник	
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
	Итого за Полдник	Ккал-329, Бел-9, Жир-8, Угл-55
	Ужин	
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Напиток из плодов шиповника(180гр)	
	Итого за Ужин	Ккал-236, Бел-12, Жир-11, Угл-23
	Итого за день	Ккал-1 629, Бел-52, Жир-55, Угл-226

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382002398 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»