ГБОУ СОШ п. Луначарский

20.08.2026

Меню на 20.08.2026 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
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-444, Бел-26, Жир-10, Угл-62
	Полдник	
60	Пирожок печеный с картофелем (60гр)	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
	Итого за Полдник	Ккал-227, Бел-9, Жир-10, Угл-28
	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-1 479, Бел-67, Жир-47, Угл-197

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003738 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»

Меню на 20.08.2026 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	
70	***Пирожок печеный с картофелем (70гр)***	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
180	***Ацидофилин (180гр)***	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
	Итого за Полдник	Ккал-259, Бел-9, Жир-11, Угл-32
	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-1 747, Бел-77, Жир-59, Угл-227

Ответственный за питание _____ Астрофенина Мария Николаевна

«СП Детский сад «Дружба» ОГРН 1116382000000 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____