ГБОУ СОШ п. Луначарский

21.08.2026

Меню на 21.08.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	Каша пшенная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
	Итого за Завтрак	Ккал-385, Бел-15, Жир-16, Угл-46
	Завтрак 2	
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Обед	
150	Суп гороховый на мясо-костном бульоне (150гр)	Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12
70	Гуляш из свинины (70гр)	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
30	Салат из вареной свеклы с луком (30гр)	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-594, Бел-25, Жир-18, Угл-77
	Полдник	
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
	Итого за Полдник	Ккал-269, Бел-4, Жир-10, Угл-51
	Ужин	
100	картофель отварной (100гр)	Ккал-59, Бел-1, Жир-2, Угл-10
25	Огурец соленый (25гр)	Ккал-1
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-107, Бел-3, Жир-2, Угл-20
	Итого за день	Ккал-1 401, Бел-48, Жир-46, Угл-204

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382006363 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»

Меню на 21.08.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	***Каша пшенная молочная (180гр)***	Ккал-257, Бел-9, Жир-9, Угл-34
40	***Батон с сыром и маслом 40 гр.***	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	***Кофейный напиток на молоке (180гр)***	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
	Итого за Завтрак	Ккал-517, Бел-18, Жир-20, Угл-66
	Завтрак 2	
100	***Сок фруктовый (100гр)***	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Обед	
180	***Суп гороховый на мясо-костном бульоне (180гр)***	Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13
80	***Гуляш из свинины (80гр)***	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
120	***Макароны отварные с маслом (120гр)***	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
40	***Салат из вареной свеклы с луком (40гр)***	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
50	***Хлеб ржано-пшеничный (50гр)***	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
30	***Хлеб пшеничный (30гр)***	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	***Компот из смеси ягод (180гр)***	Ккал-34, Угл-8
3	***укроп(3гр)***	
3	***петрушка (3гр)***	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-709, Бел-30, Жир-20, Угл-93
	Полдник	
50	***Печенье (50гр)***	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
200	***Кисель (200гр)***	Ккал-94, Угл-23
	Итого за Полдник	Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
	Ужин	
130	***картофель отварной (130гр)***	Ккал-80, Бел-2, Жир-2, Угл-13
30	***Огурец соленый (30гр)***	Ккал-4, Угл-1
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-131, Бел-4, Жир-2, Угл-24
	Итого за день	Ккал-1 697, Бел-57, Жир-52, Угл-250

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003638 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»

Директор Тарабыкина Александра Александровна