# Меню на 02.07.2026 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 |
| 30 | ***Молоко сгущенное (30гр)*** | Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17 |
| 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-530, Бел-27, Жир-22, Угл-58 |
| | ***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 |
| 150 | ***Плов с мясом (150гр)*** | Ккал-219, Бел-8, Жир-10, Угл-22 |
| 35 | ***Салат витаминный (35гр)*** | Ккал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2 |
| 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-524, Бел-19, Жир-15, Угл-77 |
| | ***Полдник*** | |
| 60 | ***Плюшка (60гр)*** | Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26 |
| 150 | ***Кисель (150гр)*** | Ккал-69, Угл-17 |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-231, Бел-5, Жир-5, Угл-43 |
| | ***Ужин*** | |
| 150 | ***Рагу из овощей (150гр)*** | Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16 |
| 20 | ***Хлеб пшеничный (20гр)*** | Ккал-47, Бел-2, Угл-10 |
| 150 | ***Напиток из плодов шиповника(150гр)*** | |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-185, Бел-6, Жир-8, Угл-26 |
| | **Итого за день** | Ккал-1 517, Бел-57, Жир-50, Угл-214 |

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

# Меню на 02.07.2026 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 | ***Плов с мясом (200гр)*** | Ккал-295, Бел-10, Жир-14, Угл-30 |
| 50 | ***Салат витаминный (50гр)*** | Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4 |
| 50 | ***Хлеб ржано-пшеничный (50гр)*** | Ккал-105, Бел-3, Угл-22 |
| 20 | ***Хлеб пшеничный (20гр)*** | Ккал-47, Бел-2, Угл-10 |
| 180 | ***Компот из сухофруктов (180гр)*** | Ккал-61, Угл-16 |
| 3 | ***укроп(3гр)*** | |
| 3 | ***петрушка (3гр)*** | Ккал-1 |
| | **Итого за Обед** | Ккал-667, Бел-23, Жир-20, Угл-96 |
| | ***Полдник*** | |
| 80 | ***Плюшка (80гр)*** | Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34 |
| 200 | ***Кисель (200гр)*** | Ккал-94, Угл-23 |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-311, Бел-6, Жир-7, Угл-57 |
| | ***Ужин*** | |
| 200 | ***Рагу из овощей (200гр)*** | Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22 |
| 20 | ***Хлеб пшеничный (20гр)*** | Ккал-47, Бел-2, Угл-10 |
| 180 | ***Напиток из плодов шиповника(180гр)*** | |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-240, Бел-6, Жир-11, Угл-32 |
| | **Итого за день** | Ккал-1 860, Бел-66, Жир-65, Угл-256 |

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382002838 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»