ГБОУ СОШ п. Луначарский

10.07.2026

Меню на 10.07.2026 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	***Щи на м/к бульоне (150гр)***	Ккал-153, Бел-10, Жир-8, Угл-11
60	***Тефтели мясные (60гр)***	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
80	***Каша гречневая рассыпчатая (80гр)***	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
30	***Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр)***	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, 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 сухофруктов (150гр)***	Ккал-50, Угл-13
3	***укроп(3гр)***	
3	***петрушка (3гр)***	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-623, Бел-30, Жир-19, Угл-81
	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	
150	***Рагу из овощей (150гр)***	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
150	***Чай сладкий с лимоном (150гр)***	Ккал-21, Угл-5
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-206, Бел-6, Жир-8, Угл-31
	Итого за день	Ккал-1 529, Бел-56, Жир-53, Угл-219

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

«СП Детский сад «Кружевная соленка» ОГРН 1116382003338 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»

Меню на 10.07.2026 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	Щи на м/к бульоне (180гр)	Ккал-182, Бел-12, Жир-9, Угл-13
70	Тефтели мясные (70гр)	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
50	Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
50	Хлеб ржано-пшеничный (50гр)	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
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-802, Бел-36, Жир-24, Угл-104
	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	
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-266, Бел-6, Жир-11, Угл-38
	Итого за день	Ккал-1 925, Бел-65, Жир-65, Угл-275

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна