16.07.2026

Меню на 16.07.2026 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	***Рогалик с повидлом (60гр)***	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	***Ряженка (150гр)***	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
	Итого за Полдник	Ккал-254, Бел-10, Жир-8, Угл-37
	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-1 540, Бел-62, Жир-53, Угл-208

Ответственный за питание Агрофонина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

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

Меню на 16.07.2026 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
40	***Хлеб ржано-пшеничный (40гр)***	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
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-646, Бел-22, Жир-20, Угл-92
	Полдник	
80	***Рогалик с повидлом (80гр)***	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	***Ряженка (180гр)***	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
	Итого за Полдник	Ккал-321, Бел-12, Жир-10, Угл-48
	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-1 849, Бел-71, Жир-68, Угл-243

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003686 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»