Меню на 20.07.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
160	***Каша манная молочная (160гр)***	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	***Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)***	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
140	***Картофель тушеный с мясом (140гр)***	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
30	***салат капустный (30гр)***	Ккал-30, 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 смеси ягод (150гр)***	Ккал-29, Угл-7
3	***укроп(3гр)***	
3	***петрушка (3гр)***	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-500, Бел-25, Жир-14, Угл-62
	Полдник	
65	***Плюшка с изюмом (65гр)***	Ккал-170, Бел-5, Жир-5, Угл-27
150	***Кисель (150гр)***	Ккал-69, Угл-17
	Итого за Полдник	Ккал-239, Бел-5, Жир-5, Угл-44
	Ужин	
160	***Каша гречневая с молоком (160гр)***	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
	Итого за Ужин	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
	Итого за день	Ккал-1 353, Бел-52, Жир-43, Угл-184

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003608 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ «ГБОУ СОШ п. Луначарский» ИНН 6382062832

Директор Тарабыкина Александра Александровна

20.07.2026

Меню на 20.07.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	***Каша манная молочная (180гр)***	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
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-454, Бел-15, Жир-20, Угл-55
	Завтрак 2	
100	***Сок фруктовый (100гр)***	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Обед	
180	***Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)***	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
160	***Картофель тушеный с мясом (160гр)***	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
50	***салат капустный (50гр)***	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
40	***Хлеб ржано-пшеничный (40гр)***	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	***Компот из смеси ягод (180гр)***	Ккал-34, Угл-8
3	***укроп(3гр)***	
3	***петрушка (3гр)***	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-577, Бел-29, Жир-19, Угл-67
	Полдник	
80	***Плюшка с изюмом (80гр)***	Ккал-205, Бел-6, Жир-6, Угл-33
200	***Кисель (200гр)***	Ккал-94, Угл-23
	Итого за Полдник	Ккал-299, Бел-6, Жир-6, Угл-56
	Ужин	
180	***Каша гречневая с молоком (180гр)***	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
	Итого за Ужин	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
	Итого за день	Ккал-1 550, Бел-57, Жир-53, Угл-208

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003631 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»