Меню на 21.07.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	***Каша рисовая молочная (150гр)***	Ккал-169, Бел-5, Жир-7, Угл-20
25	***Батон с маслом (25гр)***	Ккал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11
150	***Кофейный напиток на молоке (150гр)***	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
	Итого за Завтрак	Ккал-370, Бел-12, Жир-16, Угл-44
	Завтрак 2	
100	***банан (100гр)***	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
	Итого за Завтрак 2	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
	Обед	
150	***Суп рыбный с пшеном***	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
60	***рыба по-польски(60гр)***	
100	***Картофельное пюре (100гр)***	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
35	***Овощной салат (35гр)***	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
150	***Компот из смеси ягод (150гр)***	Ккал-29, Угл-7
40	***Хлеб ржано-пшеничный (40гр)***	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
3	***укроп(3гр)***	
	Итого за Обед	Ккал-399, Бел-12, Жир-11, Угл-61
	Полдник	
70	***Ватрушка с творогом (70гр)***	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	***Кисель (150гр)***	Ккал-69, Угл-17
	Итого за Полдник	Ккал-245, Бел-7, Жир-6, Угл-40
	Ужин	
150	***Суп куриный (150гр)***	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	***Напиток из плодов шиповника(150гр)***	
	Итого за Ужин	Ккал-193, Бел-11, Жир-8, Угл-20
	Итого за день	Ккал-1 317, Бел-44, Жир-42, Угл-186

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382007638 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»

Меню на 21.07.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	Каша рисовая молочная (180гр)	Ккал-206, Бел-6, Жир-9, Угл-24
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
	Итого за Завтрак	Ккал-445, Бел-13, Жир-20, Угл-53
	Завтрак 2	
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
	Итого за Завтрак 2	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
	Обед	
180	Суп рыбный с пшеном	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
80	Рыба по-польски(80гр)	
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
3	укроп(3гр)	
	Итого за Обед	Ккал-454, Бел-13, Жир-13, Угл-68
	Полдник	
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
	Итого за Полдник	Ккал-329, Бел-9, Жир-8, Угл-55
	Ужин	
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Напиток из плодов шиповника(180гр)	
	Итого за Ужин	Ккал-236, Бел-12, Жир-11, Угл-23
	Итого за день	Ккал-1 574, Бел-49, Жир-53, Угл-220

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

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