Меню на 22.07.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
	Итого за Завтрак	Ккал-337, Бел-11, Жир-14, Угл-42
	Завтрак 2	
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Обед	
150	Суп с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
70	Бефстроганов из свинины (70гр)	Ккал-85, Бел-5, Жир-5, Угл-4
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
35	Салат витаминный (35гр)	Ккал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-610, Бел-21, Жир-19, Угл-85
	Полдник	
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
	Итого за Полдник	Ккал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-30
	Ужин	
50	Оладьи из печени (50гр)	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
	Итого за Ужин	Ккал-331, Бел-14, Жир-11, Угл-47
	Итого за день	Ккал-1 508, Бел-53, Жир-49, Угл-214

Ответственный за питание Агафенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

Меню на 22.07.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	***Каша ячневая молочная (180гр)***	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	***Батон с сыром и маслом 40 гр.***	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	***Чай сладкий с молоком (180гр)***	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
	Итого за Завтрак	Ккал-404, Бел-13, Жир-16, Угл-50
	Завтрак 2	
100	***Сок фруктовый (100гр)***	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Обед	
180	***Суп с клецками на курином бульоне (180гр)***	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
90	***Бефстроганов из свинины (90гр)***	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-5
100	***Каша гречневая рассыпчатая (100гр)***	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
50	***Салат витаминный (50гр)***	Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
180	***Компот из сухофруктов (180гр)***	Ккал-61, Угл-16
40	***Хлеб ржано-пшеничный (40гр)***	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
30	***Хлеб пшеничный (30гр)***	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
3	***укроп(3гр)***	
3	***петрушка (3гр)***	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-731, Бел-23, Жир-26, Угл-98
	Полдник	
50	***Пряник (50гр)***	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	***Ряженка (180гр)***	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
	Итого за Полдник	Ккал-270, Бел-8, Жир-6, Угл-47
	Ужин	
60	***Оладьи из печени (60гр)***	Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8
120	***Макароны отварные с маслом (120гр)***	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	***Икра кабачковая (40гр)***	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	***Чай сладкий с лимоном (180гр)***	Ккал-26, Угл-6
	Итого за Ужин	Ккал-381, Бел-16, Жир-11, Угл-53
	Итого за день	Ккал-1 832, Бел-61, Жир-59, Угл-258

Ответственный за питание Атрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003638 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6482062832 ГБОУ СОШ п. Луначарский