Меню на 24.07.2026 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	Суп гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
140	Картофель тушеный с мясом (140гр)	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
30	салат капустный с огурцом (30гр) ясли	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 сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-528, Бел-25, Жир-13, Угл-71
	Полдник	
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
	Итого за Полдник	Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37
	Ужин	
150	Капуста тушеная (150гр)	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-28
	Итого за день	Ккал-1 324, Бел-50, Жир-41, Угл-192

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

МБДОУ Д/С Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003638 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»

Меню на 24.07.2026 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	Суп гороховый на курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
160	Картофель тушеный с мясом (160гр)	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
50	салат капустный с огурцом (50гр) сад	Ккал-49, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-672, Бел-31, Жир-20, Угл-86
	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	Капуста тушеная (200гр)	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-217, Бел-8, Жир-8, Угл-33
	Итого за день	Ккал-1 746, Бел-62, Жир-58, Угл-252

Ответственный за питание Мерфенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

МБДОУ Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382002538 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»