Меню на 28.07.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	Каша "Дружба" молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
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-392, Бел-14, Жир-16, Угл-47
	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	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
50	Рыба под овощами (50гр)	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
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-431, Бел-15, Жир-12, Угл-63
	Полдник	
60	Пирог 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	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-1 380, Бел-52, Жир-45, Угл-188

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

«СП Дотский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003637 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ «ГБОУ СОШ п. Луначарский» ИНН 6382062832

Меню на 28.07.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	Каша "Дружба" молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
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-467, Бел-15, Жир-20, Угл-57
	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	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
50	Рыба под овощами (50гр)	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
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-512, Бел-16, Жир-15, Угл-75
	Полдник	
80	Пирог 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	
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-1 646, Бел-57, Жир-57, Угл-224

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»