Меню на 30.07.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
120	***Запеканка творожная***	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	***Молоко сгущенное (30гр)***	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	***Батон с маслом (35гр)***	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	***Какао на молоке (150гр)***	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
	Итого за Завтрак	Ккал-530, Бел-27, Жир-22, Угл-58
	Завтрак 2	
100	***Яблоко (100гр)***	Ккал-47, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-47, Угл-10
	Обед	
150	***Суп рыбный с пшеном***	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
150	***Плов с мясом (150гр)***	Ккал-219, Бел-8, Жир-10, Угл-22
35	***Салат витаминный (35гр)***	Ккал-28, 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-524, Бел-19, Жир-15, Угл-77
	Полдник	
60	***Плюшка (60гр)***	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	***Кисель (150гр)***	Ккал-69, Угл-17
	Итого за Полдник	Ккал-231, Бел-5, Жир-5, Угл-43
	Ужин	
150	***Рагу из овощей (150гр)***	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	***Напиток из плодов шиповника(150гр)***	
	Итого за Ужин	Ккал-185, Бел-6, Жир-8, Угл-26
	Итого за день	Ккал-1 517, Бел-57, Жир-50, Угл-214

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

30.07.2026

Меню на 30.07.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
	Итого за Завтрак	Ккал-595, Бел-31, Жир-27, Угл-61
	Завтрак 2	
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-47, Угл-10
	Обед	
180	Суп рыбный с пшеном	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
200	Плов с мясом (200гр)	Ккал-295, Бел-10, Жир-14, Угл-30
50	Салат витаминный (50гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-646, Бел-22, Жир-20, Угл-92
	Полдник	
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
	Итого за Полдник	Ккал-311, Бел-6, Жир-7, Угл-57
	Ужин	
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Напиток из плодов шиповника(180гр)	
	Итого за Ужин	Ккал-240, Бел-6, Жир-11, Угл-32
	Итого за день	Ккал-1 839, Бел-65, Жир-65, Угл-252

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003338 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»