ГБОУ СОШ п. Луначарский

Меню на 12.10.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
160	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
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-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47
	Завтрак 2	
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Обед	
150	Борщ на курином бульоне (150гр)	Ккал-64, Бел-4, Жир-3, Угл-6
60	Биточки куриные (60гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-11, Угл-4
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
30	Салат из свежей капусты с морковью и луком (30гр)	Ккал-26, 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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-514, Бел-24, Жир-19, Угл-62
	Полдник	
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
	Итого за Полдник	Ккал-334, Бел-2, Жир-14, Угл-51
	Ужин	
120	Сырники творожные,запеченые(120)	Ккал-14, Угл-3
30	кисель 30гр	Ккал-21, Угл-5
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	
	Итого за Ужин	Ккал-35, Угл-8
	Итого за день	Ккал-1 313, Бел-40, Жир-49, Угл-178

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

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

ГБОУ СОШ п. Луначарский

Меню на 12.10.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
	Итого за Завтрак	Ккал-450, Бел-15, Жир-20, Угл-53
	Завтрак 2	
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Обед	
180	Борщ на курином бульоне (180гр)	Ккал-77, Бел-5, Жир-4, Угл-8
70	Биточки куриные (70гр)	Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
50	Салат из свежей капусты с морковью и луком (50гр)	Ккал-43, Бел-1, Жир-3, Угл-3
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-632, Бел-27, Жир-24, Угл-74
	Полдник	
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
	Итого за Полдник	Ккал-359, Бел-2, Жир-14, Угл-57
	Ужин	
150	Сырники творожные,запеченые(150)	Ккал-24, Угл-6
50	кисель 50гр	Ккал-26, Угл-6
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	
	Итого за Ужин	Ккал-50, Угл-12
	Итого за день	Ккал-1 537, Бел-45, Жир-58, Угл-206

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

ОГРН 1116382003838 «СП Детский сад «Дружная семейка» ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062837 ГБОУ СОШ п. Луначарский