ГБОУ СОШ п. Луначарский

Меню на 13.10.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	Каша рисовая молочная (150гр)	Ккал-169, Бел-5, Жир-7, Угл-20
25	Батон с маслом (25гр)	Ккал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
	Итого за Завтрак	Ккал-370, Бел-12, Жир-16, Угл-44
	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
60	рыба по-польски(60гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-50, Угл-13
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
20	Хлеб пшеничный (20гр)	
3	укроп(3гр)	
	Итого за Обед	Ккал-401, Бел-10, Жир-12, Угл-62
	Полдник	
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
	Итого за Полдник	Ккал-229, Бел-4, Жир-10, Угл-33
	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-1 303, Бел-39, Жир-47, Угл-180

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

«Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»

Директор Тарабыкина Александра Александровна

ГБОУ СОШ п. Луначарский

13.10.2026

Меню на 13.10.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	Каша рисовая молочная (180гр)	Ккал-206, Бел-6, Жир-9, Угл-24
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
	Итого за Завтрак	Ккал-445, Бел-13, Жир-20, Угл-53
	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
80	Рыба по-польски(80гр)	
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
3	укроп(3гр)	
	Итого за Обед	Ккал-458, Бел-11, Жир-15, Угл-70
	Полдник	
80	Гренки (80гр)	Ккал-215, Бел-6, Жир-13, Угл-21
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
	Итого за Полдник	Ккал-309, Бел-6, Жир-13, Угл-44
	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-1 558, Бел-44, Жир-60, Угл-211

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382002838 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»