Меню на 19.10.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, 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-381, Бел-12, Жир-17, Угл-45
	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 с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
50	Гуляш из печени (50гр)	Ккал-81, Бел-4, Жир-5, Угл-5
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
30	Салат из свежей капусты с морковью и луком (30гр)	Ккал-26, Бел-1, Жир-2, Угл-2
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-580, Бел-20, Жир-19, Угл-82
	Полдник	
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
	Итого за Полдник	Ккал-130, Бел-3, Жир-2, Угл-25
	Ужин	
120	Ленивые вареники (120)	
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
	Итого за Ужин	Ккал-21, Угл-5
	Итого за день	Ккал-1 158, Бел-36, Жир-38, Угл-167

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

Меню на 19.10.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
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-417, Бел-13, Жир-20, 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	
180	Суп с клецками на курином бульоне (180гр)	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
70	Гуляш из печени (70гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-7
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
50	Салат из свежей капусты с морковью и луком (50гр)	Ккал-43, Бел-1, Жир-3, Угл-3
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-728, Бел-23, Жир-26, Угл-99
	Полдник	
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
	Итого за Полдник	Ккал-147, Бел-4, Жир-2, Угл-28
	Ужин	
150	ленивые вареники(150)	
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
	Итого за Ужин	Ккал-26, Угл-6
	Итого за день	Ккал-1 364, Бел-41, Жир-48, Угл-190

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»