ГБОУ СОШ п. Луначарский

Меню на 22.10.2026 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
20	***Молоко сгущенное (20гр)***	Ккал-64, Бел-1, Жир-2, Угл-11
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-498, Бел-26, Жир-21, Угл-52
	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 овощной (35гр)***	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, 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-510, Бел-19, Жир-16, Угл-71
	Полдник	
60	***Рогалик с повидлом (60гр)***	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	***Ацидофилин (150гр)***	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
	Итого за Полдник	Ккал-250, Бел-10, Жир-8, Угл-36
	Ужин	
150	***Капуста тушеная (150гр)***	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	***Напиток из плодов шиповника(150гр)***	
	Итого за Ужин	Ккал-155, Бел-7, Жир-6, Угл-23
	Итого за день	Ккал-1 460, Бел-62, Жир-51, Угл-192

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382000938 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»

ГБОУ СОШ п. Луначарский

22.10.2026

Меню на 22.10.2026 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
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
	Итого за Обед	Ккал-619, Бел-22, Жир-21, Угл-83
	Полдник	
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
	Итого за Полдник	Ккал-316, Бел-11, Жир-10, Угл-47
	Ужин	
200	Капуста тушеная (200гр)	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Напиток из плодов шиповника(180гр)	
	Итого за Ужин	Ккал-191, Бел-8, Жир-8, Угл-27
	Итого за день	Ккал-1 768, Бел-72, Жир-66, Угл-228

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

«ОП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382007338 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»