Меню на 30.10.2026 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	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
	Итого за Завтрак	Ккал-503, Бел-26, Жир-21, 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	
150	Борщ на м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-7, Угл-6
70	Гуляш из свинины (70гр)	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
30	салат капустный (30гр)	Ккал-30, 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-579, Бел-22, Жир-19, Угл-76
	Полдник	
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
	Итого за Полдник	Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37
	Ужин	
150	Салат "Зимний" (120гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-15
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-170, Бел-4, Жир-4, Угл-30
	Итого за день	Ккал-1 487, Бел-55, Жир-50, Угл-206

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

Детский сад "Дружная семейка" ОГРН 1116382003638 ЭДО ДОКУМЕНТООБОРОТ ИНН 6382062832 "ГБОУ СОШ п. Луначарский"

Меню на 30.10.2026 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	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
	Итого за Завтрак	Ккал-599, Бел-31, Жир-27, Угл-63
	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 м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-134, Бел-5, Жир-9, Угл-8
80	Гуляш из свинины (80гр)	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
50	салат капустный (50гр)	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, 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 сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-702, Бел-25, Жир-24, Угл-91
	Полдник	
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
	Итого за Полдник	Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
	Ужин	
150	Салат "Зимний" (150гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-15
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-175, Бел-4, Жир-4, Угл-31
	Итого за день	Ккал-1 816, Бел-65, Жир-65, Угл-252

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

«СП Детский сад «Дружный семицветик» ОГРН 1116382003638 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ «ГБОУ СОШ п. Луначарский» ИНН 6382062832