04.09.2026

Меню на 04.09.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	***Каша пшенная молочная (150гр)***	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
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-389, Бел-13, Жир-16, Угл-48
	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 гороховый на мясо-костном бульоне (150гр)***	Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12
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 из вареной свеклы с луком (30гр)***	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
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-594, Бел-25, Жир-18, Угл-77
	Полдник	
50	***Печенье (50гр)***	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
150	***Кисель (150гр)***	Ккал-69, Угл-17
	Итого за Полдник	Ккал-269, Бел-4, Жир-10, Угл-51
	Ужин	
150	***Рагу из овощей (150гр)***	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
150	***Чай сладкий с лимоном (150гр)***	Ккал-21, Угл-5
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-206, Бел-6, Жир-8, Угл-31
	Итого за день	Ккал-1 504, Бел-49, Жир-52, Угл-217

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003608 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»

Меню на 04.09.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	***Каша пшенная молочная (180гр)***	Ккал-257, Бел-9, Жир-9, Угл-34
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-496, Бел-16, Жир-20, 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	***Суп гороховый на мясо-костном бульоне (180гр)***	Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13
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
40	***Салат из вареной свеклы с луком (40гр)***	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
50	***Хлеб ржано-пшеничный (50гр)***	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
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-709, Бел-30, Жир-20, Угл-93
	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	
200	***Рагу из овощей (200гр)***	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
180	***Чай сладкий с лимоном (180гр)***	Ккал-26, Угл-6
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-266, Бел-6, Жир-11, Угл-38
	Итого за день	Ккал-1 811, Бел-57, Жир-61, Угл-261

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

«Свидетский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003638 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»