Меню на 11.09.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	*Каша пшеничная молочная (150гр)*	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
35	*Батон с сыром и маслом 35 гр.*	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	*Кофейный напиток на молоке (150гр)*	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
	Итого за Завтрак	Ккал-385, Бел-15, Жир-16, 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	*Борщ на м/к бульоне со сметаной (150гр)*	Ккал-107, Бел-4, Жир-7, Угл-6
140	*Картофель тушеный с мясом (140гр)*	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
25	*Огурец соленый (25гр)*	Ккал-1
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-477, Бел-22, Жир-14, Угл-60
	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	
160	*Каша гречневая с молоком (160гр)*	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
	Итого за Ужин	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
	Итого за день	Ккал-1 320, Бел-48, Жир-48, Угл-170

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

ГБОУ СОШ п. Луначарский

11.09.2026

Меню на 11.09.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
	Итого за Завтрак	Ккал-456, Бел-16, Жир-20, Угл-54
	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
160	Картофель тушеный с мясом (160гр)	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
25	Огурец соленый (25гр)	Ккал-1
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-547, Бел-26, Жир-18, Угл-66
	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	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
	Итого за Ужин	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
	Итого за день	Ккал-1 532, Бел-55, Жир-59, Угл-194

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003388 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»