ГБОУ СОШ с.Ягодное

12 октября 2026 г.

**Меню Дети-сад**

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда |
|---|---|---|---|---|---|
| Белки | Жиры | Углево | ККал | | |
| | | | | **Завтрак** | |
| - | 3 | 3 | 156 | 40 | Кабачковая икра |
| 5 | 7 | 42 | 243 | 150 | Макароны отварные с маслом |
| 3 | 3 | 19 | 111 | 180 | Кофейный напиток на молоке |
| 2 | 7 | 13 | 119 | 40/5 | Хлеб пш, масло |
| 11 | 19 | 77 | 629 | | |
| | | | | **Обед** | |
| 1 | 3 | 4 | 51 | 50 | Салат из свеклы с зелёным горошком |
| 10 | 2 | 18 | 147 | 200 | Суп рыбный "Лосось" |
| 19 | 21 | 5 | 230 | 80 | Гуляш мясной |
| 7 | 8 | 41 | 259 | 150 | Гречка отварная |
| 1 | - | 20 | 76 | 180 | Компот из кураги |
| 4 | 1 | 21 | 107 | 50 | Хлеб ржаной |
| 41 | 36 | 109 | 870 | | |
| | | | | **Полдник** | |
| 4 | 4 | 6 | 75 | 150 | Кефир |
| 4 | 6 | 37 | 209 | 60 | Булочка домашняя |
| 9 | 10 | 43 | 284 | | |
| | | | | **Ужин** | |
| 1 | 3 | 4 | 50 | 50 | Салат из свежей капусты |
| 6 | 9 | 3 | 113 | 80 | Омлет натуральный с сыром |
| - | - | 12 | 46 | 180 | Чай с лимоном |
| 3 | 1 | 19 | 95 | 35 | Хлеб пшеничный |
| - | - | 11 | 50 | 185 | Яблоко |
| 10 | 13 | 50 | 354 | | |
| | | | | **Завтрак 2** | |
| - | - | 5 | 20 | 100 | Сок |
| - | - | 5 | 20 | | |

**Меню Дети Ясли**

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда |
|---|---|---|---|---|---|
| Белки | Жиры | Углевод | ККал | | |
| | | | | **Завтрак** | |
| - | 2 | 2 | 32 | 20 | Кабачковая икра |
| 3 | 5 | 28 | 162 | 100 | Макароны отварные с маслом |
| 3 | 2 | 16 | 92 | 150 | Кофейный напиток на молоке |
| 2 | 7 | 13 | 119 | 20/2 | Хлеб пш, масло |
| 9 | 16 | 59 | 405 | | |
| | | | | **Обед** | |
| 1 | 3 | 4 | 51 | 40 | Салат из свеклы с зелёным горошком |
| 8 | 2 | 14 | 137 | 150 | Суп рыбный "Лосось" |
| 19 | 21 | 5 | 230 | 70 | Гуляш мясной |
| 3 | 4 | 21 | 187 | 100 | Гречка отварная |
| - | - | 21 | 82 | 150 | Компот из кураги |
| 3 | - | 17 | 87 | 40 | Хлеб ржаной |
| 34 | 31 | 82 | 773 | | |
| | | | | **Полдник** | |
| 4 | 3 | 5 | 50 | 135 | Кефир |
| 4 | 5 | 31 | 174 | 50 | Булочка домашняя |
| 7 | 8 | 36 | 224 | | |
| | | | | **Ужин** | |
| 1 | 3 | 4 | 50 | 40 | Салат из свежей капусты |
| 6 | 9 | 3 | 113 | 80 | Омлет натуральный с сыром |
| - | - | 14 | 53 | 150 | Чай с лимоном |
| 3 | 1 | 19 | 95 | 25 | Хлеб пшеничный |
| - | - | 11 | 50 | 185 | Яблоко |
| 10 | 13 | 52 | 361 | | |
| | | | | **Завтрак 2** | |
| - | - | 5 | 20 | 100 | Сок |
| - | - | 5 | 20 | | |

Руководитель _____ Додина Н.В.

СПДС "Ягодка"

Мл. воспитатель _____ Зорина Т.Г