Утверждаю
Гл.воспитатель СПДС № 3 «Волна»
Н.В. Диесперова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 1.07.2022год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Творожная запеканка, подлив	120/20/150/30	19,40/24,26	6,65/8,31	31,8/39,75	**264,67/11,62/330.81/17,42**
Батон молочный с сыром	20/8/40/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	**125,6/185/7**
Кофейный напиток	180/200	4,005/4,45	5,58/6,2	74,59/82,88	**107,32/119,24**
Второй завтрак					
Фрукты	100/100	1,50/1,50	0,50/0,50	21,0/21,0	**95,0/95,0**
Обед					
Салат из зелёного горошка и лука	40/40	0,93/0,93	1,62/1,62	2,0/2,0	**26,12/26,12**
Суп полевой на курином бульоне	150/200	7,02/9,37	8,48/11,31	49,90/66,54	**156,05/208,07**
Картофель тушенный с мясом	150/200	17,12/19,02	1,51/17,23	18,05/20,05	**305/338,95**
Хлеб пшеничный	30/35	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	**78/81**
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	**36,2/40**
Киселъ	150/180	0,67/0,74	0,27/0,3	20,74/23,91	**42,91/47,68**
Уплотнённый полдник					
Каша рисовая, молочная	150/200	4,67/5,23	5,79/7,8	14,07/18,76	**150,75/191,74**
Кондитерское изделие	15/30	1,15/2,1	3,97/5,7	9,69/20,7	**77,85/144**
Чай без сахара	150/180	0,1/0,12	0,01/0,02	8,5/10,20	**28,56/34,28**
Итого на день:	1565/1855	47,26/58,37	38,056/52,79	201,33/240,37	**1499,17/1859,09**