



ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
 Меню на 10.10.2022 год (ясли/сад)

№ 3 «Волна»
 Исаева Е.А.

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|----------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------------------------------------|
| | | Белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная пшённая | 150/200 | 5,26/7,01 | 6,07/8,09 | 21,29/28,39 | 159,75/19 6,53 |
| Батон молочный с маслом | 20/5/ 40/5 | 1,58/3,02 | 5,24/4,79 | 9,81/20,40 | 93,87/138 ,7 |
| Какао с молоком | 150/200 | 3,6/4,8 | 3,6/4,8 | 18,69/24,92 | 119,7/159 ,56 |
| Итого за завтрак | 365/485 | 15,52/19, 91 | 20,05/22, 28 | 50,07/73,99 | 436,32/55 7,79 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | 100/100 | 0,40/0,48 | 0,30/0,48 | 9,8/12,25 | 42,0/52,5 |
| Обед | | | | | |
| Яйцо отварное | 1/2/1/2 | 5,08/5,08 | 4,6/4,6 | 0,28/0,28 | 63/63 |
| Борщ на к/б со сметаной | 180/200 | 7,5/8,32 | 17,8/19,8 3 | 63,9/71,01 | 104,7/174 ,52 |
| Рагу овощное с мясом | 150/200 | 4/5,3 | 5,4/7,2 | 15,6/20,8 | 159,76/21 3,0 |
| Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,23/0,31 | 0,1/0,1 | 18,28/24,37 | 72/57/96, 76 |
| Хлеб ржаной | 20/30 | 1,21/1,8 | 0,24/0,36 | 8,86/13,38 | 37,8/56,7 |
| Хлеб пшеничный | 20/20 | 1,22/1,22 | 0,42/0,42 | 8,37/8,37 | 42,88/42, 88 |
| Уплотнённый полдник | | | | | |
| Суп вермишелевый, молочный | 150/200 | 4,95/6,58 | 6,75/9,0 | 27/26,12 | 149,07/19 8,76 |
| Булочка домашняя с повидлом | 60/100 | 4,07/6,79 | 5,5/6,19 | 25,02/41,7 | 177,45/29 5/75 |
| Молоко | 180/200 | 9/12 | 2,3/3,1 | 10,5/14 | 39,8/ 53,6 |
| Итого на день: | | | | | |
| | 1440/18 40 | 62,25/78, 26 | 68,93/82, 12 | 273,65/342, 73 | 1489,47/2 203,2 |