



Утверждаю  
Ст. воспитатель СПДС № 3 «Волна»  
И.В. Диесперова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 10.11.2022год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углево ды	
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная геркулесовая	150/200	4,23/5,64	4,62/6,15	19,32/2 5,74	130,82/17 4
Батон молочный с сыром	20/8/20 /10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13 ,66	125,6/185 ,7
Кофейный напиток	180/180	4,005/4,4 5	5,58/6,2	74,59/8 2,88	107,32/11 9,24
<b>Второй завтрак</b>					
Кисломолочный продукт	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10 ,8	76,5/76,5
<b>Обед</b>					
Луковый салат	40/60	0,498/0,7 47	2,646/3,968	4,493/6 739	42,654/63 ,654
Суп с клецками на к/б со сметаной	180/200	1,6/2	4,16/ 5,2	7,4/9,3	72/90
Капуста тушёная с курицей	150/200	4/5,3	5,4/7,2	15,6/20 ,8	159,76/21 3,0
Компот из сухофруктов	150/180	0,42/ 0,56		20,55/2 7,4	83,88/ 111,84
Хлеб пшеничный	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	78/78
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	36,2/40
<b>Усиленный полдник</b>					
Каша гречневая с маслом, сахаром	150/200	5,58/7,55	3,052/7,23	26,446/ 41,17	182,94/21 3,12
Булочка домашняя	60/80	4,51/5,15	5,04/5,76	28,47/3 0,5	173/198
Молоко	180/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/12 ,1	89,43/119 ,24
<b>Итого на день:</b>	1565	25,25/ 28,44	28,08/34,08	163,19/ 330,73	1377,53/ 1730,69