


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



ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
 Меню на 12.04.2022 год (ясли/сад)

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------------|--|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная, молочная | 150/200 | 4,87/6,5 | 6,075/8,01 | 24,075/3 2,1 | 167,25/2 23 |
| Батон молочный с сыром | 23/30 | 1,5/2 | | 10,2/ 15,1 | 82,5/142 |
| Батон молочный с сыром | 20/8/40 /10 | 4,38/6,47 | 7,7/11,38 | 9,24/13,6 6 | 125,6/18 5,7 |
| Кофейный напиток | 180/200 | 3,7/4,45 | 5,16/6,2 | 69,06/82, 88 | 99,36/11 9,24 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 100/100 | 2,7/2,7 | 2,5/2,5 | 10,8/10,8 | 76,5/76,5 |
| Обед | | | | | |
| Икра кабачковая | 60/80 | 0,36/0,45 | 1,88/2,35 | 2,37/2,96 | 85,84/10 7,31 |
| Суп гороховый на к/б | 180/200 | 1,98/2,21 | 2,16/2,44 | 14,49/16, 1 | 172,94/1 92,15 |
| Макаронны с котлетой | 120/60/ 15/60 | 4,69/11,1/ 5,1/11,1 | 5,64/10,42/ 7,5/10,4 | 33,89/4,2 8/42,37/4 ,28 | 155,04/2 17,95/19 3,8/217,9 5 |
| Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,23/0,31 | 0,1/0,1 | 18,25/24, 37 | 72,57/96, 76 |
| Хлеб ржаной | 20/30 | 1,22/1,8 | 0,24/0,0,36 | 8,86/13,3 | 56,7/148 |
| Хлеб пшеничный | 20/20 | 1,22/1,22 | 0,42/0,42 | 8,37/8,37 | 42,88/14 7 |
| Итого | 620/730 | 27,41\29, 94 | 27,82\31,4 3 | 116,21/1 40,17 | 877,02/1 008,16 |
| Усиленный полдник | | | | | |
| Винегрет | 100/150 | 2,51/3/62 | 4,74/6,64 | 33,74/ 32,11 | 144,7/ 207,3 |
| Яйцо отварное | 1/1 | 5,08/5,08 | 4,6/4,6 | 0,28/0,28 | 63/63 |
| Батон пшеничный | 20/20 | 1,22/1,22 | 0,42/0,42 | 8,37/8,37 | 42,88/42, 88 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 9/12 | 2,3/3,1 | 10,5/14 | 39,8/53,6 |
| Итого за полдник | 450/560 | 13,47/17, 32 | 14,41/21,6 1 | 90,40/11 5,43 | 540,48/7 07,94 |
| Итого на день: | 1183/17 95 | 69,29/83, 23 | 58,60/79,4 2 | 230,36/3 50/1 | 1795,1/2 432,02 |