



ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 12.08.2022год (ясли/сад)

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Энергети- ческая ценность (ккал) |
|-------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|-----------------------|---|
| | | Белки | жиры | углево- ды | |
| Завтрак | | | | | |
| Творожная запеканка, подлив | 120/20/ 150/30 | 19.40/24, 26 | 6.65/8.31 | 31.8/3 9,75 | 264,67/11, 62/330.81/ 17,42 |
| Батон молочный с сыром | 20/8/40 /10 | 4,38/6,47 | 7,7/11,38 | 9,24/1 3,66 | 125,6/185/ 7 |
| Кофейный напиток | 180/ 200 | 4,005/4,4 5 | 5,58/6,2 | 74,59/ 82,88 | 107,32/11 9,24 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Фрукты | 100/100 | 1,50/1,50 | 0,50/0,50 | 21,0/2 1,0 | 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 | 26,12/26,1 2 |
| Суп полевой на курином бульоне | 150/200 | 7,02/9,37 | 8,48/11,31 | 49,90/ 66,54 | 156,05/20 8,07 |
| Картофель тушеный с мясом | 150/ 200 | 17,12/19, 02 | 1,51/17,23 | 18,05/ 20,05 | 305/338,9 5 |
| 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 |
| Кисель | 150/180 | 0,67/0,74 | 0,27/0,3 | 20,74/ 23,91 | 42,91/47,6 8 |
| Уплотнённый полдник | | | | | |
| Каша рисовая, молочная | 150/200 | 4,67/5,23 | 5,79/7,8 | 14,07/ 18,76 | 150,75/19 1,74 |
| Кондитерское изделие | 15/30 | 1,15/2,1 | 3,97/5,7 | 9,69/2 0,7 | 77,85/144 |
| Чай без сахара | 150/180 | 0,1/0,12 | 0,01/0,02 | 8,5/10, 20 | 28,56/34,2 8 |
| Итого на день: | 1565/18 55 | 47,26/58, 37 | 38,056/52,7 9 | 201,33 /240,3 7 | 1499,17/1 859,09 |
| | | | | | |
| | | | | | |