



ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
 Меню на 12.12.2022год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Макароны с маслом с сыром	150/10/180/20	8,25/9,9	6,7/8,9	40,6/48,6	<b>262/315</b>
Батон с маслом	20/5/40/5	1,58/3	5,24/4,79	9,81/20,40	<b>93,87/138,7</b>
Кофейный напиток	150/180	3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/24,92	<b>119,7/159/56</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	9,8/9,8	<b>42,0/42,0</b>
<b>Обед</b>					
Салат из тушеных овощей	40/60	0,8/1,2	4,5/6,8	7,6/11,4	<b>74,67/112</b>
Рассольник на к/б со сметаной	150/200	1,34/1,46	6,75/7,5	9,63/10,7	<b>70,02/77,8</b>
Плов с мясом	180/200	7,4/9,45	4,58/5,85	21,04/26,88	<b>152,73/195,15</b>
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/24/37	<b>72,57/96,76</b>
Хлеб пшеничный	30/35	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	<b>78/81</b>
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	<b>36,2/40</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Каша пшеничная молочная	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,09/28,39	<b>159,75/196,53</b>
Кондитерское изделие	15/30	1,15/2,1	3,975/5,7	9,69/20,7	<b>77,85//144</b>
Чай без сахара	150/180	9/12	2,3/3,1	10,5/14	<b>39,8/53,06</b>
<b>Итого на день:</b>	<b>1440/1840</b>	<b>62,25/78,26</b>	<b>68,93/82,12</b>	<b>273,65/342,73</b>	<b>1489,47</b>