



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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 13.12.2022год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)
		белки	жиры	углево ды	
Завтрак					
Каша молочная манная	150/200	4,65/6,21	5,62/7,47	18,87/ 25,09	138,86/185, 15
Батон молочный с повидлом	20/8/41 0	1,58/3,03	5,24/4,79	9,81/2 0,40	93,87/138,7
Какао с молоком	150/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/1 2,1	89,43/119,2 4
Второй завтрак					
Кисломолочный продукт	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/1 0,8	76,5/76,5
Обед					
Икра кабачковая	40/60	0,38/0,48	2,78/3,48	2,47/3, 88	35,83/44,78
Суп картофельный на м/б	150/200	2,01/2,69	2,13/2,84	12,86/ 17,14	78,56/104,7 5
Гречка с гуляшом	120/40/ 150/50	4,14/9,25/ 5,18/10,2 8	5,64/0,74/7, 07/8,27	33,89/ 2,37/4 2,37/2, 64	155,04/198, 72/193,8/2 20,81
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
Сок фруктовый	180/200	0,24/0,32	0,11/0,14	14,59/ 19,45	60/80
Усиленный полдник					
Омлет, консервированны й горошек	120/15/ 150/15	7,84/0,5/9 ,42/0,5	8,7/0/10,87/ 0	3,72/1, 65/3,8 4/1,65	102,81/15/ 128,52/15
Батон пшеничный с сыром	20/8/40 /10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/1 3,66	125,6/185,7
Чай с лимоном	180/200	0,27/0,3	0,09/0,1	7,2/8	33,3/37
Итого на день:	1515/18 50	47,92/64, 52	55,36/74,94	149,88 /213,0 4	1270,28/17 28,0