



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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 14.12.2022 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый	150/200	4,95/6,58	6,75/9,0	24/26/12	149,07/198,76
Батон молочный с сыром	20/8/40/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6/185,7
Кофейный напиток	150/180	3,7/4,45	5,16/6,2	69,06/82,88	99,36/119,24
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	12,25/12,25	42,0/42,0
Обед					
Салат из квашеной капусты	40/60	0,53/0,95	2,72/2,99	1,75/4,6	34,67/37,62
Суп на рыбном бульоне	150/200	1,62/1,8	2,142/2,38	8,90/9,88	112,48/124,98
Биточек рыбный в сметанном соусе картофельным пюре	120/60/150/60	11,1/10,73/11,1/13,41	5,39/10,42/6,74/10,42	27,57/2,28/34,46/4,28	200,76/217,95
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
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/24,37	72,57/96,76
Усиленный полдник					
Ленивые вареники из творога с маслом, сахаром	120/5/5/150/5/5	13,98/13,98	9,71/9,71	22,42/22,42	295,99/29,99
Чай без сахара	180/200	0,04/0,04	0/0	9,10/2,13	35/47
Итого на день:	1528/1900	54,82/69,94	50,44/62,44	205,11/273,56	1522,3/200,41