Утверждаю
Старший воспитатель СПДС № 3 «Волна»
Л.В. Диесперова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 15.11.2022год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
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	20/8/410	1,58/3,03	5,24/4,79	9,81/20,40	**93,87/138,7**
Какао с молоком	150/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/12,1	**89,43/119,24**
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	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	**78,56/104,75**
Гречка с гуляшом	120/40/150/50	4,14/9,25/5,18/10,28	5,64/0,74/7,07/8,27	33,89/2,37/42,37/2,64	**155,04/198,72/193,8/220,81**
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 , консервированный горошек	120/15/150/15	7,84/0,5/9,42/0,5	8,7/0/10,87/0	3,72/1,65/3,84/1,65	**102,81/15/128,52/15**
Батон пшеничный с сыром	20/8/40/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	**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:	1515/1850	47,92/64,52	55,36/74,94	149,88/213,04	**1270,28/1728,0**