



Диесперова

ГБОУ СОШ № 1 СМДС № 3 «Волна»
 Меню на 17.10.2022 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Макаронны е маслом с сыром	150/10/180/20	8.25/9.9	6.7/8.9	40.6/48,6	262/315
Батон с маслом	20/5/40/5	1.58/3	5.24\4,79	9.81/20,40	93,87/138,7
Кофейный напиток	150/180	3.6/4,8	3,6/4,8	18.69/24.92	119,7/159/56
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100/100	0.40/0.40	0,30/0,30	9.8/9.8	42,0/42,0
Обед					
Салат из тушеных овощей	40/60	0.8/1,2	4,5/6.8	7,6/11,4	74,67/112
Рассольник на к/б со сметаной	150/200	1,34/1,46	6,75/7,5	9,63/10,7	70,02/77,8
Плов с мясом	180/200	7.4/9.45	4.58/5.85	21.04/26.88	152,73/195,15
Компот из сухофруктов	150/180	0.23/0.31	0.1/0.1	18.28/24/37	72,57/96,76
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
Усиленный полдник					
Каша пшеничная молочная	150/200	5.26/7.01	6.07/8.09	21.09/28.39	159,75/196,53
Кондитерское изделие	15/30	1,15/2,1	3,975/5,7	9,69/20,7	77,85//144
Чай без сахара	150/180	9/12	2,3/3,1	10,5/14	39,8/53,06
Итого на день:	1440/1840	62.25/78,26	68,93/82,12	273.65/342,73	1489,47