



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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
 Меню на 19.10.2022 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углево ды	
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый	150/200	4,95/6,58	6,75/9,0	24/26/ 12	149,07/19 8,76
Батон молочный с сыром	20/8/40 /10	4.38/6.47	7.7/11,38	9,24/1 3,66	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	34,67/37,6 2
Суп на рыбном бульоне	150/200	1,62/1,8	2,142/2,38	8,90/9, 88	112,48/12 4,98
Биточек рыбный в сметанном соусе картофельным пюре	120/60/ 150/60	11,1/10,7 3/11,1/13, 41	5,39/10,42/6 .74/10,42	27,57/ 2,28/3 4,46/4, 28	200,76/21 7,95/250/9 5/217,95
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	72,57/96,7 6
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 5,99
Чай без сахара	180/200	0,04/0,04	0/0	9,10/1 2,13	35/47
Итого на день:	1528/19 00	54,82/69, 94	50,44/62,44	205,11 /273,5 6	1522,3/20 00,41