



Утверждаю
И.В. Биесперова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 20.10.2022год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углево ды	
Завтрак					
Каша молочная пшеничная	150/200	5.26/7.01/	6.07/8.09	21.29/2 8.39	159,75/19 6,53
Батон молочный с повидлом	20/8/40 /10	1.58/3.02	5.24/4.79	9.81/20 .40	93,87/138, 7
Какао с молоком	150/200	3.6/4.8	3.6/4.8	18.69/2 4.92	119,7/159, 56
Второй завтрак					
Кисломолочный продукт	100/100	2.7/2.7	2,5/2,5	10,8/10 .8	76,5/76,5
Обед					
Яйцо отварное	1/2/1/2	5,8/5,8	4,6/4,6	18,69/1 8,69	63/63
Суп вермишелевый на к/б	150/200	2,01/2,69	2,13/2,84	12,86/1 7,14	78,56/104, 75
Ленивый голубец	150/200	12,15/17, 4	12,15/16,2	9,67/14 .1	203,63/27 1,5
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	18,28/2 4,37	72,57/96,7 6
Усиленный полдник					
Картофельное пюре	120//15 0	2,44/3,06	4,19/4,69	14,44/2 7,66	113,59/16 8,69
Огурец консервированный	20/30			3,2	4,8
Батон	20/40	1,53/3	5,24/4,79	9/20	93,87/138, 7
Чай сладкий с лимоном	180/200	0,27/0,3	0,009/0,1	7,2/8	33,3/37
Итого на день:	1495/18 50	42,74/56, 79	50,3350,01	133,3/2 79,54	1656,18