



Верещаго
Воспитатель СОШ №3 «Волна»
Диесперова

ГБОУ СОШ №1 СПДС №3 «Волна»
Меню на 21.10.2022год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углево ды	
Завтрак					
Творожная запеканка, подлив	120/20/ 150/30	19.40/24, 26	6.65/8.31	31.8/3 9.75	264,67/11, 62/330.81/ 17,42
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	180/ 200	4.005/4.4 5	5.58/6.2	74.59/ 82.88	107,32/11 9,24
Второй завтрак					
Фрукты	100/100	1.50/1.50	0.50/0.50	21.0/2 1.0	95,0/95,0
Обед					
Салат из зелёного горошка и лука	40/40	0.93/0.93	1.62/1.62	2.0/2.0	26,12/26,1 2
Суп полевой на курином бульоне	150/200	7.02/9.37	8.48/11.31	49.90/ 66.54	156,05/20 8,07
Картофель тушеный с мясом	150/ 200	17.12/19, 02	1.51/17.23	18.05/ 20.05	305/338,9 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
Кисель	150/180	0.67/0.74	0.27/0.3	20.74/ 23.91	42,91/47,6 8
Уплотнённый полдник					
Каша рисовая, молочная	150/200	4.67/5.23	5.79/7.8	14.07/ 18.76	150,75/19 1,74
Кондитерское изделие	15/30	1.15/2.1	3.97/5.7	9.69/2 0.7	77,85/144
Чай без сахара	150/180	0.1/0.12	0.01/0.02	8.5/10, 20	28,56/34,2 8
Итого на день:	1565/18 55	47.26/58, 37	38.056/52,7 9	201.33 /240.3 7	1499,17/1 859,09