



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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 21.12.2022год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	Жиры	углевод ы	
Завтрак					
Каша манная, молочная	180/200	4,65/6,21	5,60/7,47	18,82/25,09	138,86/185,15
Батон молочный с повидлом	20/10	1,58/3,02	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					
Фрукты	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	9,8/9,8	42,0/42,0
Обед					
Огурец консервированный	20/30			0,78/1,17	3,2/4,8
Щи рыбные со сметаной	180/200	1,41/1,99	3,93/5,34	11,74/15,35	84,7/118,2
Рыбная котлета в сметанном соусе Картофельное пюре	150/200	0,50/0,50	12,4/16,5	14,2/18,9	262,5/350
Сок фруктовый	150/180	0,55/0,60	9,8/12,35	9,8/12,35	46,0/52,5
Хлеб пшеничный	20/20	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					
Сырники из творога, молочный подлив	120/20 /150/20	13,98/13,97	9,71/9,71	22,42/22,42	295,99/295,99
Кондитерское изделие	15/30	0,48/0,96	0,42/0,84	12,13/14,69	65,3/131,74
Чай без сахара	180/200	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	35/47
Итого на день:	1578/1855	43,03/54,81	28,58/34,74	142,68/164,11	1522,5/2000,41