



Утверждено
 Воспитатель СПДС №3 «Волна»
 И.В. Диеперова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
 Меню на 22.07.2022год (ясли/сад)

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Энергети ческая ценность (ккал) |
|---|-------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--|
| | | белки | Жиры | углево ды | |
| Завтрак | | | | | |
| Пудинг творожный со сгущенкой | 110/20/ 150/20 | 10,4/13,6 | 7,08/9,26 | 7,58/9, 92 | 180,6/236, 17 |
| Батон молочный с повидлом | 20/8/40 /10 | 4,38/6,47 | ,7/11,38 | 9,24/1 3,66 | 125,6/185, 7 |
| Какао на молоке | 180/ 200 | 3,7/4,45 | 5,16/6,2 | 69,02/ 82,88 | 99,36/119, 24/ |
| Второй завтрак | | | | | |
| Фрукты | 100/100 | 1,50/1,50 | 0,10/0,10 | 21,80/ 21,80 | 95/95 |
| Обед | | | | | |
| Салат из зеленого горошка с луком | 40/60 | 3,66/4,88 | 5,43/7,24 | 21,38/ 28,51 | 148,5/198 |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной | 150/200 | 1,98/2,21 | 2,196/2,44 | 14,49/ 16,1 | 172,94/19 2,15 |
| Картофельное пюре с тефтелей | 120/60 130/70 | 2,112/12, 85/3,39/1 7,43 | 3,78/7,074/4 ,69/11,64 | 15,92/ 8,57/2 7,66/7, 10 | 102,18/14 4/94/168,6 9/162,31 |
| Кисель | 180/200 | 0,24/0,32 | 0,11/0,14 | 14,59/ 19,45 | 60/80 |
| Хлеб пшеничный | 20/20 | 2,3/2,8 | 0,9/1 | 14,9/1 8 | 78/78 |
| Хлеб ржаной | 20/30 | 1,3/1,8 | 0,2/0,5 | 6,8/7,2 | 36,2/40 |
| Усиленный полдник | | | | | |
| Плов с сухофруктами | 180/200 | 7,4/9,45 | 4,58/5,85 | 21,04/ 26,88 | 152,73/19 5,15 |
| Чай без сахара | 150/200 | 9/12 | 2,3/3,1 | 10,5/1 4 | 39,8/53,06 |
| Кондитерское изделие | 15/30 | 1,15/2,1 | 3,975/5,7 | 9,69/2 0,7 | 77,85//144 |
| Итого на день: | 1183 | 1795/69,2 84 | 83,23/58,59 | 230,36 /350,1 | 1795,7/24 32,92 |
| | | | | | |