

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 22.11.2022год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная, молочная	150/200	4,87/6,5	6,075/8,01	24,075/3 2,1	167,25/2 23
Батон молочный с сыром	23/30	1,5/2		10,2/ 15,1	82,5/142
Батон молочный с сыром	20/8/40 /10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,6 6	125,6/18 5,7
Кофейный напиток	180/200	3,7/4,45	5,16/6,2	69,06/82, 88	99,36/11 9,24
<b>Второй завтрак</b>					
Кисломолочный продукт	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	76,5/76,5
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая	60/80	0,36/0,45	1,88/2,35	2,37/2,96	85,84/10 7,31
Суп гороховый на к/б	180/200	1,98/2,21	2,16/2,44	14,49/16, 1	172,94/1 92,15
Макароны с котлетой	120/60/ 15/60	4,69/11,1/ 5,1/11,1	5,64/10,42/ 7,5/10,4	33,89/4,2 8/42,37/4 ,28	155,04/2 17,95/19 3,8/217,9 5
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,25/24, 37	72,57/96, 76
Хлеб ржаной	20/30	1,22/1,8	0,24/0,0,36	8,86/13,3	56,7/148
Хлеб пшеничный	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	42,88/14 7
<b>Итого</b>	620/730	27,41\29, 94	27,82\31,4 3	116,21/1 40,17	877,02/1 008,16
<b>Усиленный полдник</b>					
Винегрет	100/150	2,51/3/62	4,74/6,64	33,74/ 32,11	144,7/ 207,3
Яйцо отварное	1/1	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63
Батон пшеничный	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	42,88/42, 88
Чай с лимоном	150/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	39,8/53,6
<b>Итого за полдник</b>	450/560	13,47/17, 32	14,41/21,6 1	90,40/11 5,43	540,48/7 07,94
<b>Итого на день:</b>	1183/17 95	69,29/83, 23	58,60/79,4 2	230,36/3 50/1	1795,1/2 432,02