



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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 22.12.2022 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	150/200	4,23/5,64	4,62/6,15	19,32/25,74	130,82/174
Батон молочный с сыром	20/8/20/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6/185,7
Кофейный напиток	180/180	4,005/4,45	5,58/6,2	74,59/82,88	107,32/119,24
Второй завтрак					
Кисломолочный продукт	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	76,5/76,5
Обед					
Луковый салат	40/60	0,498/0,747	2,646/3,968	4,493/6,739	42,654/63,654
Суп с клецками на к/б со сметаной	180/200	1,6/2	4,16/5,2	7,4/9,3	72/90
Капуста тушёная с курицей	150/200	4/5,3	5,4/7,2	15,6/20,8	159,76/213,0
Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,56		20,55/27,4	83,88/111,84
Хлеб пшеничный	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	78/78
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	36,2/40
Усиленный полдник					
Каша гречневая с маслом, сахаром	150/200	5,58/7,55	3,052/7,23	26,446/41,17	182,94/213,12
Булочка домашняя	60/80	4,51/5,15	5,04/5,76	28,47/30,5	173/198
Молоко	180/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/12,1	89,43/119,24
Итого на день:	1565	25,25/28,44	28,08/34,08	163,19/330,73	1377,53/1730,69