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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 24.06.2022год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	Жиры	углеводы	
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/,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