Утверждаю
Воспитатель СПДС № 3 «Волна»
И.В. Диесперова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 28.07.2022год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша молочная пшеничная	150/200	5,26/7,01/	6,07/8,09	21,29/28,39	**159,75/196,53**
Батон молочный с повидлом	20/8/40/10	1,58/3,02	5,24/4,79	9,81/20,40	**93,87/138,7**
Какао с молоком	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/24,92	**119,7/159,56**
Второй завтрак					
Кисломолочный продукт	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	**76,5/76,5**
Обед					
Яйцо отварное	1/2/1/2	5,8/5,8	4,6/4,6	18,69/18,69	**63/63**
Суп вермишелевый на к/б	150/200	2,01/2,69	2,13/2,84	12,86/17,14	**78,56/104,75**
Ленивый голубец	150/200	12,15/17,4	12,15/16,2	9,67/14,1	**203,63/271,5**
Хлеб пшеничный	30/35	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**
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/24,37	**72,57/96,76**
Усиленный полдник					
Картофельное пюре	120//150	2,44/3,06	4,19/4,69	14,44/27,66	**113,59/168,69**
Огурец консервированный	20/30			3,2	**4,8**
Батон	20/40	1,53/3	5,24/4,79	9/20	**93,87/138,7**
Чай сладкий с лимоном	180/200	0,27/0,3	0,009/0,1	7,2/8	**33,3/37**
Итого на день:	1495/1850	42,74/56,79	50,3350,01	133,3/279,54	**1656,18**