



Специальный диетический рацион № 3 «Волна»  
И.В. Диесперова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 28.09.2022 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)
		белки	Жиры	углевод ы	
<b>Завтрак</b>					
Каша манная, молочная	180/200	4,65/6,21	5,60/7,47	18,82/25 ,09	<b>138,86/18 5,15</b>
Батон молочный с повидлом	20/10	1,58/3,02	5,24/4,79	9,81/20, 40	<b>93,87/138/ 7</b>
Какао с молоком	150/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/12, 1	<b>89,43/119, 24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукты	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	9,8/9,8	<b>42,0/42,0</b>
<b>Обед</b>					
Огурец консервированный	20/30			0,78/1,1 7	<b>3,2/4,8</b>
Щи рыбные со сметаной	180/200	1,41/1,99	3,93/5,34	11,74/15 ,35	<b>84,7/ 118,2</b>
Рыбная котлета в сметанном соусе Картофельное пюре	150/200	0,50/0,50	12,4/16,5	14,2/ 18,9	<b>262,5/ 350</b>
Сок фруктовый	150/180	0,55/0,60	9,8/12,35	9,8/12,3 5	<b>46,0/52,5</b>
Хлеб пшеничный	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/ 18	<b>78/81</b>
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	<b>36,2/40</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Сырники из творога, молочный подлив	120/20 /150/20	13,98/13, 97	9,71//9,71	22,42/22 ,42	<b>295,99/29 5,99</b>
Кондитерское изделие	15/30	0,48/0,96	0,42/0,84	12,13/14 ,69	<b>65,3/131,7 4</b>
Чай без сахара	180/200	0,04/0,04	0/0	9,10/12, 13	<b>35/47</b>
<b>Итого на день:</b>	<b>1578/18 55</b>	<b>43,03/ 54,81</b>	<b>28,58/ 34,74</b>	<b>142,68 /164,11</b>	<b>1522,5/20 00,41</b>