



Ст. воспитатель СПДС № 3 «Волна»
И. В. Дзисперова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 30.09.2022 год (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	9,24/13,66	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	1,50/1,50	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	172,94/192,15
Картофельное пюре с тефтелей	120/60 130/70	2,112/12,85/3,39/17,43	3,78/7,074/4,69/11,64	15,92/ 8,57/27,66/7,10	102,18/144/94/168,69/162,31
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	14,9/18	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	152,73/195,15
Чай без сахара	150/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	39,8/53,06
Кондитерское изделие	15/30	1,15/2,1	3,975/5,7	9,69/20,7	77,85//144
Итого на день:	1183	1795/69,284	83,23/58,59	230,36/350,1	1795,7/2432,92