



Утверждаю:
 Ст. воспитатель С. И. Диесперова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
 Меню на 30.11.2022 год (ясли/сад)

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|-------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | 150/200 | 4,95/6,58 | 6,75/9,0 | 24/26/12 | 149,07/198,76 |
| Батон молочный с сыром | 20/8/40/10 | 4,38/6,47 | 7,7/11,38 | 9,24/13,66 | 125,6/185,7 |
| Кофейный напиток | 150/180 | 3,7/4,45 | 5,16/6,2 | 69,06/82,88 | 99,36/119,24 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | 100/100 | 0,40/0,40 | 0,30/0,30 | 12,25/12,25 | 42,0/42,0 |
| Обед | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 40/60 | 0,53/0,95 | 2,72/2,99 | 1,75/4,6 | 34,67/37,62 |
| Суп на рыбном бульоне | 150/200 | 1,62/1,8 | 2,142/2,38 | 8,90/9,88 | 112,48/124,98 |
| Биточек рыбный в сметанном соусе картофельным пюре | 120/60/ 150/60 | 11,1/10,7 3/11,1/13,41 | 5,39/10,42/6,74/10,42 | 27,57/ 2,28/3 4,46/4,28 | 200,76/217,95/ 7,95/250/95/217,95 |
| 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 | | | | | |
| Ленивые вареники из творога с маслом, сахаром | 120/5/5/ 150/5/ 5 | 13,98/13,98 | 9,71/9,71 | 22,42/ 22,42 | 295,99,295,99 |
| Чай без сахара | 180/200 | 0,04/0,04 | 0/0 | 9,10/12,13 | 35/47 |
| Итого на день: | 1528/1900 | 54,82/69,94 | 50,44/62,44 | 205,11/273,56 | 1522,3/2000,41 |