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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 7.11.2022год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша молочная пшённая	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	**159,75/196,53**
Батон молочный с маслом	20/5/40/5	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**
Итого за завтрак	365/485	15,52/19,91	20,05/22,28	50,07/73,99	**436,32/557,79**
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100/100	0.40/0,48	0,30/0,48	9,8/12,25	**42,0/52,5**
Обед					
Яйцо отварное	1/2/1/2	5,08/5,08	4,6/4.6	0,28/0,28	**63/63**
Борщ на к/б со сметаной	180/200	7,5/8,32	17,8/19,83	63,9/71,01	**104,7/174,52**
Рагу овощное с мясом	150/200	4/5,3	5,4/7,2	15,6/20,8	**159,76/213,0**
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/24,37	**72/57/96,76**
Хлеб ржаной	20/30	1,21/1,8	0,24/0,36	8,86/13,38	**37,8/56,7**
Хлеб пшеничный	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	**42,88/42,88**
Уплотнённый полдник					
Суп вермишелевый, молочный	150/200	4,95/6,58	6,75/9,0	27/26,12	**149,07/198,76**
Булочка домашняя с повидлом	60/100	4,07/6,79	5,5/6,19	25,02/41,7	**177,45/295/75**
Молоко	180/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	**39,8/53,6**
Итого на день:					
	1440/1840	62,25/78,26	68,93/82,12	273,65/342,73	**1489,47/2203,2**