



Утверждено
 Руководитель СПДС № 3 «Волна»
 И.В. Диесперова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Воздух»
 Меню на 8.09.2022год (ясли/са.г.)

| 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 |