

**ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»**  
**Меню на 04.10.2023год (ясли/сад)**

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		белки	жиры	углево ды	
<b>Завтрак</b>					
<b>Суп молочный вермишелевый</b>	150/200	4,95/6,58	6,75/9,0	24/26/ 12	<b>149,07/19 8,76</b>
<b>Батон молочный с повидлом</b>	20/8/40 /10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/1 3,66	<b>125,6/185, 7</b>
<b>Какао с молоком</b>	150/180	3,7/4,45	5,16/6,2	69,06/ 82,88	<b>99,36/119, 24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
<b>Фрукты</b>	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	12,25/ 12,25	<b>42,0/42,0</b>
<b>Обед</b>					
<b>Салат из капусты (Витаминный)</b>	40/60	0,53/0,95	2,72/2,99	1,75/4, 6	<b>34,67/37,6 2</b>
<b>Суп на рыбном бульоне</b>	150/200	1,62/1,8	2,142/2,38	8,90/9, 88	<b>112,48/12 4,98</b>
<b>Биточек рыбный в сметанном соусе картофельным пюре</b>	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	<b>200,76/21 7,95/250/9 5/217,95</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	30/35	2,3/2,8	0,9/1	14,9/ 18	<b>78/81</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	<b>36,2/40</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/ 24,37	<b>72,57/96,7 6</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
<b>Ленивые вареники из творога с маслом, сахаром</b>	120/5/5 /150/5/ 5	13,98/13, 98	9,71/9,71	22,42/ 22,42	<b>295,99,29 5,99</b>
<b>Чай без сахара</b>	180/200	0,04/0,04	0/0	9,10/1 2,13	<b>35/47</b>
<b>Итого на день:</b>	1528/19 00	54,82/69, 94	50,44/62,44	205,11 /273,5 6	<b>1522,3/20 00,41</b>