

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 05.04.2023 год (ясли/сад)

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Энергети ческая ценность (ккал) |
|---|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|--|
| | | белки | Жиры | углевод ы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша манная, молочная | 180/200 | 4,65/6,21 | 5,60/7,47 | 18,82/25 ,09 | 138,86/18 5,15 |
| Батон молочный с маслом | 30/5/40 /5 | 1,58/3,02 | 5,24/4,79 | 9,81/20, 40 | 93,87/138/ 7 |
| Какао с молоком | 150/200 | 4,0/4,45 | 4,65/6,2 | 9,08/12, 1 | 89,43/119, 24 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Фрукты | 100/100 | 0,40/0,40 | 0,30/0,30 | 9,8/9,8 | 42,0/42,0 |
| Обед | | | | | |
| Огурец консервированный | 20/30 | | | 0,78/1,1 7 | 3,2/4,8 |
| Щи рыбные со сметаной | 180/200 | 1,41/1,99 | 3,93/5,34 | 11,74/15 ,35 | 84,7/ 118,2 |
| Рыбная котлета в сметанном соусе Картофельное пюре | 150/200 | 0,50/0,50 | 12,4/16,5 | 14,2/ 18,9 | 262,5/ 350 |
| Сок фруктовый | 150/180 | 0,55/0,60 | 9,8/12,35 | 9,8/12,3 5 | 46,0/52,5 |
| Хлеб пшеничный | 20/20 | 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 |
| Усиленный полдник | | | | | |
| Сырники из творога, молочный подлив | 120/20 /150/20 | 13,98/13, 97 | 9,71//9,71 | 22,42/22 ,42 | 295,99/29 5,99 |
| Кондитерское изделие | 15/30 | 0,48/0,96 | 0,42/0,84 | 12,13/14 ,69 | 65,3/131,7 4 |
| Чай без сахара | 180/200 | 0,04/0,04 | 0/0 | 9,10/12, 13 | 35/47 |
| Итого на день: | 1578/18 55 | 43,03/ 54,81 | 28,58/ 34,74 | 142,68 /164,11 | 1522,5/20 00,41 |
| | | | | | |