

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 07.03.2023 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
<b>Каша пшеничная, молочная</b>	150/200	4,87/6,5	6,075/8,01	24,075/3 2,1	<b>167,25/2 23</b>
Батон молочный с маслом	20/5/40 /5	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,6 6	<b>125,6/18 5,7</b>
<b>Кофейный напиток</b>	180/200	3,7/4,45	5,16/6,2	69,06/82, 88	<b>99,36/11 9,24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
<b>Кисломолочный продукт</b>	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	<b>76,5/76,5</b>
<b>Обед</b>					
<b>Икра кабачковая</b>	60/80	0,36/0,45	1,88/2,35	2,37/2,96	<b>85,84/10 7,31</b>
<b>Суп гороховый на к/б</b>	180/200	1,98/2,21	2,16/2,44	14,49/16, 1	<b>172,94/1 92,15</b>
<b>Макароны с котлетой (говядина)</b>	120/70/ 130/70	4,69/11,1/ 5,1/11,1	5,64/10,42/ 7,5/10,4	33,89/4,2 8/42,37/4 ,28	<b>155,04/2 17,95/19 3,8/217,9 5</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,25/24, 37	<b>72,57/96, 76</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	20/30	1,22/1,8	0,24/0,0,36	8,86/13,3	<b>56,7/148</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	<b>42,88/14 7</b>
<b>Итого</b>	620/730	27,41\29, 94	27,82\31,4 3	116,21/1 40,17	<b>877,02/1 008,16</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
<b>Салат весенний</b>	60/80	2,51/3/62	4,74/6,64	33,74/ 32,11	<b>144,7/ 207,3</b>
Яйцо отварное	1/1	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	<b>63/63</b>
<b>Батон пшеничный с сыром</b>	40/8/50 /8	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	<b>42,88/42, 88</b>
<b>Чай сладкий</b>	150/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	<b>39,8/53,6</b>
Итого за полдник	450/560	13,47/17, 32	14,41/21,6 1	90,40/11 5,43	<b>540,48/7 07,94</b>
<b>Итого на день:</b>	1183/17 95	69,29/83, 23	58,60/79,4 2	230,36/3 50/1	<b>1795,1/2 432,02</b>