

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
 Меню на 08.09.2023год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	углево ды	
Завтрак					
Каша молочная, дружба	180/200	19,40/24, 26	6,65/8,31	31,8/3 9,75	264,67/11, 62/330.81/ 17,42
Батон молочный с повидлом	20/8/40 /10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/1 3,66	125,6/185/ 7
Какао с молоком	180/ 200	4,005/4,4 5	5,58/6,2	74,59/ 82,88	107,32/11 9,24
Второй завтрак					
Снежок	200/200	1,50/1,50	0,50/0,50	21,0/2 1,0	95,0/95,0
Обед					
Салат из свежих овощей	40/40	0,93/0,93	1,62/1,62	2,0/2,0	26,12/26,1 2
Суп гороховый на мясном бульоне	150/200	7,02/9,37	8,48/11,31	49,90/ 66,54	156,05/20 8,07
Картофель тушеный с говядиной	150/ 200	17,12/19, 02	1,51/17,23	18,05/ 20,05	305/338,9 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	150/180	0,67/0,74	0,27/0,3	20,74/ 23,91	42,91/47,6 8
Уплотнённый полдник					
Ленивые вареники с сахаром и маслом	150/5/5 /200/5/ 5	4,67/5,23	5,79/7,8	14,07/ 18,76	150,75/19 1,74
Чай сладкий	150/180	0,1/0,12	0,01/0,02	8,5/10, 20	28,56/34,2 8
Итого на день:	1565/18 55	47,26/58, 37	38,056/52,7 9	201,33 /240,3 7	1499,17/1 859,09