



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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 10.01.2023 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша пшеничная, молочная	150/200	4,87/6,5	6,075/8,01	24,075/32,1	167,25/223
Батон молочный с сыром	23/30	1,5/2		10,2/15,1	82,5/142
Батон молочный с сыром	20/8/40/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6/185,7
Кофейный напиток	180/200	3,7/4,45	5,16/6,2	69,06/82,88	99,36/119,24
Второй завтрак					
Кисломолочный продукт	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	76,5/76,5
Обед					
Икра кабачковая	60/80	0,36/0,45	1,88/2,35	2,37/2,96	85,84/107,31
Суп гороховый на к/б	180/200	1,98/2,21	2,16/2,44	14,49/16,1	172,94/192,15
Макаронны с котлетой	120/60/15/60	4,69/11,1/5,1/11,1	5,64/10,42/7,5/10,4	33,89/4,28/42,37/4,28	155,04/217,95
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,25/24,37	72,57/96,76
Хлеб ржаной	20/30	1,22/1,8	0,24/0,36	8,86/13,3	56,7/148
Хлеб пшеничный	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	42,88/42,88
Итого	620/730	27,41/29,94	27,82/31,43	116,21/140,17	877,02/1008,16
Усиленный полдник					
Винегрет	100/150	2,51/3/62	4,74/6,64	33,74/32,11	144,7/207,3
Яйцо отварное	1/1	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63
Батон пшеничный	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	42,88/42,88
Чай с лимоном	150/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	39,8/53,6
Итого за полдник	450/560	13,47/17,32	14,41/21,61	90,40/115,43	540,48/707,94
Итого на день:	1183/1795	69,29/83,23	58,60/79,42	230,36/350,1	1795,1/2432,02