

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 11.05.2023год (ясли/сад)

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