

Утверждаю  
ст.воспитатель СПДС № 3 «Волна»  
Ю.Н.Кузнецова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 11.08.2023год (ясли/сад)

| Наименование<br>блюда и продукта                 | Выход<br>блюда    | Химический состав |                  |                       | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал)   |
|--|-------------------|-------------------|------------------|-----------------------|--|
|  |                   | Белки             | Жиры             | углево<br>ды          |  |
| <b>Завтрак</b>                                   |                   |                   |                  |                       |  |
| <b>Творожная<br/>запеканка, со<br/>сгущенкой</b> | 120/20/<br>150/30 | 19,40/24,<br>26   | 6,65/8,31        | 31,8/3<br>9,75        | <b>264,67/11,<br/>62/330.81/<br/>17,42</b> |
| <b>Батон молочный<br/>с сыром</b>                | 20/8/40<br>/10    | 4,38/6,47         | 7,7/11,38        | 9,24/1<br>3,66        | <b>125,6/185/<br/>7</b>                    |
| <b>Какао с молоком</b>                           | 180/<br>200       | 4,005/4,4<br>5    | 5,58/6,2         | 74,59/<br>82,88       | <b>107,32/11<br/>9,24</b>                  |
| <b>Второй завтрак</b>                            |                   |                   |                  |                       |  |
| <b>Молоко</b>                                    | 200/200           | 1,50/1,50         | 0,50/0,50        | 21,0/2<br>1,0         | <b>95,0/95,0</b>                           |
| <b>Обед</b>                                      |                   |                   |                  |                       |  |
| <b>Салат летний</b>                              | 40/40             | 0,93/0,93         | 1,62/1,62        | 2,0/2,0               | <b>26,12/26,1<br/>2</b>                    |
| <b>Суп рассольник,<br/>со сметаной</b>           | 150/200           | 7,02/9,37         | 8,48/11,31       | 49,90/<br>66,54       | <b>156,05/20<br/>8,07</b>                  |
| <b>Картофель<br/>тушеный с<br/>курицей</b>       | 150/<br>200       | 17,12/19,<br>02   | 1,51/17,23       | 18,05/<br>20,05       | <b>305/338,9<br/>5</b>                     |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                            | 30/35             | 2,3/<br>2,8       | 0,9/1            | 14,9/<br>18           | <b>78/81</b>                               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                               | 20/30             | 1,3/<br>1,8       | 0,2/0,5          | 6,8/<br>7,2           | <b>36,2/40</b>                             |
| <b>Компот</b>                                    | 150/180           | 0,67/0,74         | 0,27/0,3         | 20,74/<br>23,91       | <b>42,91/47,6<br/>8</b>                    |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b>                   |                   |                   |                  |                       |  |
| <b>Каша рисовая,<br/>молочная</b>                | 150/200           | 4,67/5,23         | 5,79/7,8         | 14,07/<br>18,76       | <b>150,75/19<br/>1,74</b>                  |
| <b>Кондитерское<br/>изделие</b>                  | 15/30             | 1,15/2,1          | 3,97/5,7         | 9,69/2<br>0,7         | <b>77,85/144</b>                           |
| <b>Чай с лимоном,<br/>сладкий</b>                | 150/180           | 0,1/0,12          | 0,01/0,02        | 8,5/10,<br>20         | <b>28,56/34,2<br/>8</b>                    |
|  |                   |                   |                  |                       |  |
| <b>Итого на день:</b>                            | 1565/18<br>55     | 47,26/58,<br>37   | 38,056/52,7<br>9 | 201,33<br>/240,3<br>7 | <b>1499,17/1<br/>859,09</b>                |
|  |                   |                   |                  |                       |  |
|  |                   |                   |                  |                       |  |

