

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 13.11.2023год (ясли/сад)

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------------|---------------|-------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Макароны с маслом с сыром | 150/10/180/20 | 8,25/9,9 | 6,7/8,9 | 40,6/48,6 | 262/315 |
| Батон с повидлом | 20/5/40/5 | 1,58/3 | 5,24/4,79 | 9,81/20,40 | 93,87/138,7 |
| Какао с молоком | 150/180 | 3,6/4,8 | 3,6/4,8 | 18,69/24,92 | 119,7/159/56 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | 100/100 | 0,40/0,40 | 0,30/0,30 | 9,8/9,8 | 42,0/42,0 |
| Обед | | | | | |
| Огурец консервированный | 40/60 | 0,8/1,2 | 4,5/6,8 | 7,6/11,4 | 74,67/112 |
| Борщ на к/б со сметаной | 150/200 | 1,34/1,46 | 6,75/7,5 | 9,63/10,7 | 70,02/77,8 |
| Плов с мясом | 180/200 | 7,4/9,45 | 4,58/5,85 | 21,04/26,88 | 152,73/195,15 |
| Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,23/0,31 | 0,1/0,1 | 18,28/24/37 | 72,57/96,76 |
| 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 |
| Усиленный полдник | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 150/200 | 5,26/7,01 | 6,07/8,09 | 21,09/28,39 | 159,75/196,53 |
| Кондитерское изделие | 15/30 | 1,15/2,1 | 3,975/5,7 | 9,69/20,7 | 77,85//144 |
| Чай без сахара | 150/ 180 | 9/12 | 2,3/3,1 | 10,5/14 | 39,8/53,06 |
| | | | | | |
| Итого на день: | 1440/1840 | 62,25/78,26 | 68,93/82,12 | 273,65/342,73 | 1489,47 |
| | | | | | |