



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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 16.01.2023 год (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 маслом	20/5/40/5	1,58/3	5,24/4,79	9,81/20,40	93,87/138,7
Кофейный напиток	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					
Салат из тушеных овощей	40/60	0,8/1,2	4,5/6,8	7,6/11,4	74,67/112
Рассольник 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 пшеничная 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