



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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 20.01.2023 год (ясли/сал)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	углево ды	
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка, подлив	120/20/ 150/30	19,40/24, 26	6,65/8,31	31,8/3 9,75	264,67/11, 62/330.81/ 17,42
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	180/ 200	4,005/4,4 5	5,58/6,2	74,59/ 82,88	107,32/11 9,24
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукты	100/100	1,50/1,50	0,50/0,50	21,0/2 1,0	95,0/95,0
<b>Обед</b>					
Салат из зелёного горошка и лука	40/40	0,93/0,93	1,62/1,62	2,0/2,0	26,12/26,1 2
Суп полевой на курином бульоне	150/200	7,02/9,37	8,48/11,31	49,90/ 66,54	156,05/20 8,07
Картофель тушеный с мясом	150/ 200	17,12/19, 02	1,51/17,23	18,05/ 20,05	305/338,9 5
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
Кисель	150/180	0,67/0,74	0,27/0,3	20,74/ 23,91	42,91/47,6 8
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Каша рисовая, молочная	150/200	4,67/5,23	5,79/7,8	14,07/ 18,76	150,75/19 1,74
Кондитерское изделие	15/30	1,15/2,1	3,97/5,7	9,69/2 0,7	77,85/144
Чай без сахара	150/180	0,1/0,12	0,01/0,02	8,5/10, 20	28,56/34,2 8
<b>Итого на день:</b>					
	1565/18 55	47,26/58, 37	38,056/52,7 9	201,33 /240,3 7	1499,17/1 859,09

