

Утверждаю

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню 20.03.2023 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша молочная пшённая	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	159,75/19 6,53
Батон молочный с сыром	20/5/ 40/5	1,58/3,02	5,24/4,79	9,81/20,40	93,87/138 ,7
Какао с молоком	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/24,92	119,7/159 ,56
Итого за завтрак	365/485	15,52/19, 91	20,05/22, 28	50,07/73,99	436,32/55 7,79
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100/100	0,40/0,48	0,30/0,48	9,8/12,25	42,0/52,5
Обед					
Салат из свеклы	40/60	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63
Рассольник на к/б со сметаной	180/200	7,5/8,32	17,8/19,8 3	63,9/71,01	104,7/174 ,52
Рагу овощное с курицей	150/200	4/5,3	5,4/7,2	15,6/20,8	159,76/21 3,0
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/24,37	72/57/96, 76
Хлеб ржаной	20/30	1,21/1,8	0,24/0,36	8,86/13,38	37,8/56,7
Хлеб пшеничный	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	42,88/42, 88
Уплотнённый полдник					
Суп вермишелевый, молочный	150/200	4,95/6,58	6,75/9,0	27/26,12	149,07/19 8,76
Кух повидлом	60/100	4,07/6,79	5,5/6,19	25,02/41,7	177,45/29 5/75
Молоко	180/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	39,8/ 53,6
Итого на день:					
	1440/18 40	62,25/78, 26	68,93/82, 12	273,65/342, 73	1489,47/2 203,2