

Утверждаю

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню 18.12.2023 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
<b>Каша молочная пшённая</b>	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	<b>159,75/196,53</b>
<b>Батон молочный с повидлом</b>	20/5/ 40/5	1,58/3,02	5,24/4,79	9,81/20,40	<b>93,87/138,7</b>
<b>Кофейный напиток</b>	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/24,92	<b>119,7/159,56</b>
<b>Итого за завтрак</b>	365/485	15,52/19,91	20,05/22,28	50,07/73,99	<b>436,32/557,79</b>
<b>Второй завтрак</b>					
<b>Сок фруктовый</b>	100/100	0,40/0,48	0,30/0,48	9,8/12,25	<b>42,0/52,5</b>
<b>Обед</b>					
<b>Салат из свеклы</b>	1/2/1/2	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	<b>63/63</b>
<b>Рассольник на к/б со сметаной</b>	180/200	7,5/8,32	17,8/19,83	63,9/71,01	<b>104,7/174,52</b>
<b>Рагу овощное с курицей</b>	150/200	4/5,3	5,4/7,2	15,6/20,8	<b>159,76/213,0</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/24,37	<b>72/57/96,76</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	20/30	1,21/1,8	0,24/0,36	8,86/13,38	<b>37,8/56,7</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	<b>42,88/42,88</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
<b>Суп вермишелевый, молочный</b>	150/200	4,95/6,58	6,75/9,0	27/26,12	<b>149,07/198,76</b>
<b>Булочка домашняя</b>	60/100	4,07/6,79	5,5/6,19	25,02/41,7	<b>177,45/295,75</b>
<b>Молоко</b>	180/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	<b>39,8/ 53,6</b>
<b>Итого на день:</b>					
	1440/1840	62,25/78,26	68,93/82,12	273,65/342,73	<b>1489,47/2203,2</b>

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 19.12.2023 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
<b>Каша пшеничная, молочная</b>	150/200	4,87/6,5	6,075/8,01	24,075/3 2,1	<b>167,25/2 23</b>
<b>Батон молочный с маслом</b>	23/30	1,5/2		10,2/ 15,1	<b>82,5/142</b>
Батон молочный с маслом	20/5/40 /5	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,6 6	<b>125,6/18 5,7</b>
<b>Какао с молоком</b>	180/200	3,7/4,45	5,16/6,2	69,06/82, 88	<b>99,36/11 9,24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
<b>Кисломолочный продукт</b>	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	<b>76,5/76,5</b>
<b>Обед</b>					
<b>Икра кабачковая</b>	60/80	0,36/0,45	1,88/2,35	2,37/2,96	<b>85,84/10 7,31</b>
<b>Суп гороховый на к/б</b>	180/200	1,98/2,21	2,16/2,44	14,49/16, 1	<b>172,94/1 92,15</b>
<b>Макароны с котлетой (говядина)</b>	120/60/ 15/60	4,69/11,1/ 5,1/11,1	5,64/10,42/ 7,5/10,4	33,89/4,2 8/42,37/4 ,28	<b>155,04/2 17,95/19 3,8/217,9 5</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,25/24, 37	<b>72,57/96, 76</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	20/30	1,22/1,8	0,24/0,0,36	8,86/13,3	<b>56,7/148</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	<b>42,88/14 7</b>
<b>Итого</b>	620/730	27,41\29, 94	27,82\31,4 3	116,21/1 40,17	<b>877,02/1 008,16</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
<b>Салат из капусты</b>	100/150	2,51/3/62	4,74/6,64	33,74/ 32,11	<b>144,7/ 207,3</b>
Яйцо отварное	1/1	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	<b>63/63</b>
<b>Батон пшеничный с сыром</b>	30/8/40 /10	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	<b>42,88/42, 88</b>
<b>Чай сладкий</b>	150/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	<b>39,8/53,6</b>
Итого за полдник	450/560	13,47/17, 32	14,41/21,6 1	90,40/11 5,43	<b>540,48/7 07,94</b>
<b>Итого на день:</b>	1183/17 95	69,29/83, 23	58,60/79,4 2	230,36/3 50/1	<b>1795,1/2 432,02</b>

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 20.12.2023 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		белки	Жиры	углевод ы	
<b>Завтрак</b>					
<b>Каша манная, молочная</b>	180/200	4,65/6,21	5,60/7,47	18,82/25 ,09	<b>138,86/18 5,15</b>
<b>Батон молочный с маслом</b>	20/5	1,58/3,02	5,24/4,79	9,81/20, 40	<b>93,87/138/ 7</b>
<b>Кофейный напиток</b>	150/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/12, 1	<b>89,43/119, 24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
<b>Фрукты</b>	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	9,8/9,8	<b>42,0/42,0</b>
<b>Обед</b>					
<b>Огурец консервированный</b>	20/30			0,78/1,1 7	<b>3,2/4,8</b>
<b>Щи рыбные со сметаной</b>	180/200	1,41/1,99	3,93/5,34	11,74/15 ,35	<b>84,7/ 118,2</b>
<b>Рыбная котлета в сметанном соусе Картофельное пюре</b>	150/200	0,50/0,50	12,4/16,5	14,2/ 18,9	<b>262,5/ 350</b>
<b>Сок фруктовый</b>	150/180	0,55/0,60	9,8/12,35	9,8/12,3 5	<b>46,0/52,5</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/ 18	<b>78/81</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	<b>36,2/40</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
<b>Сырники из творога, молочный подлив</b>	120/20 /150/20	13,98/13, 97	9,71//9,71	22,42/22 ,42	<b>295,99/29 5,99</b>
<b>Кондитерское изделие</b>	15/30	0,48/0,96	0,42/0,84	12,13/14 ,69	<b>65,3/131,7 4</b>
<b>Чай без сахара</b>	180/200	0,04/0,04	0/0	9,10/12, 13	<b>35/47</b>
<b>Итого на день:</b>	1578/18 55	43,03/ 54,81	28,58/ 34,74	142,68 /164,11	<b>1522,5/20 00,41</b>

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 21.12.2023 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		белки	жиры	углево ды	
<b>Завтрак</b>					
<b>Каша молочная геркулесовая</b>	150/200	4,23/5,64	4,62/6,15	19,32/25,74	<b>130,82/174</b>
<b>Батон молочный с сыром</b>	20/8/20/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	<b>125,6/185,7</b>
<b>Кофейный напиток</b>	180/180	4,005/4,45	5,58/6,2	74,59/82,88	<b>107,32/119,24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
<b>Сок</b>	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	<b>76,5/76,5</b>
<b>Обед</b>					
<b>Луковый салат</b>	40/60	0,498/0,747	2,646/3,968	4,493/6739	<b>42,654/63,654</b>
<b>Суп с клецками на к/б со сметаной</b>	180/200	1,6/2	4,16/5,2	7,4/9,3	<b>72/90</b>
<b>Капуста тушёная с курицей</b>	150/200	4/5,3	5,4/7,2	15,6/20,8	<b>159,76/213,0</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>	150/180	0,42/0,56		20,55/27,4	<b>83,88/111,84</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	<b>78/78</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	<b>36,2/40</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
<b>Каша гречневая с маслом, сахаром</b>	150/200	5,58/7,55	3,052/7,23	26,446/41,17	<b>182,94/213,12</b>
<b>Булочка домашняя</b>	60/80	4,51/5,15	5,04/5,76	28,47/30,5	<b>173/198</b>
<b>Молоко</b>	180/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/12,1	<b>89,43/119,24</b>
<b>Итого на день:</b>	1565	25,25/28,44	28,08/34,08	163,19/330,73	<b>1377,53/1730,69</b>

Утверждаю

ст.воспитатель СПДС № 3 «Волна»

Ю.Н.Кузнецова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»

Меню на 22.12.2023 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	Жиры	углево ды	
<b>Завтрак</b>					
<b>Пудинг творожный со сгущенкой</b>	110/20/ 150/20	10,4/13,6	7,08/9,26	7,58/9, 92	<b>180,6/236,17</b>
<b>Батон молочный с повидлом</b>	20/8/40 /10	4,38/6,47	,7/11,38	9,24/1 3,66	<b>125,6/185,7</b>
<b>Кофейный напиток</b>	180/ 200	3,7/4,45	5,16/6,2	69,02/ 82,88	<b>99,36/119,24/</b>
<b>Второй завтрак</b>					
<b>Фрукты</b>	100/100	1,50/50	0,10/0,10	21,80/ 21,80	<b>95/95</b>
<b>Обед</b>					
<b>Зелёный горошек</b>	40/60	3,66/4,88	5,43/7,24	21,38/ 28,51	<b>148,5/198</b>
<b>Свекольник на курином бульоне со сметаной</b>	150/200	1,98/2,21	2,196/2,44	14,49/ 16,1	<b>172,94/192,15</b>
<b>Картофельное пюре, бефстороганов из печени в сметане</b>	120/60 130/70	2,112/12, 85/3,39/1 7,43	3,78/7,074/4 ,69/11,64	15,92/ 8,57/2 7,66/7, 10	<b>102,18/144/94/1 68,69/162,31</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>	180/200	0,24/0,32	0,11/0,14	14,59/ 19,45	60/80
<b>Хлеб пшеничный</b>	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/1 8	<b>78/78</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	<b>36,2/40</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
<b>Каша рисовая, молочная с маслом ,сахаром</b>	180/200	7,4/9,45	4,58/5,85	21,04/ 26,88	<b>152,73/195,15</b>
<b>Чай без сахара</b>	150/200	9/12	2,3/3,1	10,5/1 4	<b>39,8/53,06</b>
<b>Кондитерское изделие</b>	15/30	1,15/2,1	3,975/5,7	9,69/2 0,7	<b>77,85//144</b>
<b>Итого на день:</b>	1183	1795/69,2 84	83,23/58,59	230,36 /350,1	1795,7/2432,92