

Утверждаю

ст. воспитатель СПДС № 3 «Волна»

И.В. Диесперова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»

Меню 23.01.2023 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 маслом	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					
Яйцо отварное	1/2/1/2	5.08/5.08	4.6/4.6	0.28/0.28	63/63
Борщ 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 мясом	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
Булочка домашняя с 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