

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 28.02.2023год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углево ды	
Завтрак					
Каша молочная манная	150/200	4,65/6,21	5,62/7,47	18,87/ 25,09	138,86/185, 15
Батон молочный с повидлом	20/8/41 0	1,58/3,03	5,24/4,79	9,81/2 0,40	93,87/138,7
Какао с молоком	150/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/1 2,1	89,43/119,2 4
Второй завтрак					
Кисломолочный продукт	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/1 0,8	76,5/76,5
Обед					
Икра кабачковая	40/60	0,38/0,48	2,78/3,48	2,47/3, 88	35,83/44,78
Суп картофельный на м/б	150/200	2,01/2,69	2,13/2,84	12,86/ 17,14	78,56/104,7 5
Гречка с гуляшом	120/40/ 150/50	4,14/9,25/ 5,18/10,2 8	5,64/0,74/7, 07/8,27	33,89/ 2,37/4 2,37/2, 64	155,04/198, 72/193,8/2 20,81
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
Сок фруктовый	180/200	0,24/0,32	0,11/0,14	14,59/ 19,45	60/80
Усиленный полдник					
Омлет , консервированный горошек	120/15/ 150/15	7,84/0,5/9 ,42/0,5	8,7/0/10,87/ 0	3,72/1, 65/3,8 4/1,65	102,81/15/ 128,52/15
Батон пшеничный с сыром	20/8/40 /10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/1 3,66	125,6/185,7
Чай с лимоном	180/200	0,27/0,3	0,09/0,1	7,2/8	33,3/37
Итого на день:	1515/18 50	47,92/64, 52	55,36/74,94	149,88 /213,0 4	1270,28/17 28,0

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 18.01.2023год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый	150/200	4,95/6,58	6,75/9,0	24/26/12	149,07/198,76
Батон молочный с сыром	20/8/40/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6/185,7
Кофейный напиток	150/180	3,7/4,45	5,16/6,2	69,06/82,88	99,36/119,24
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	12,25/12,25	42,0/42,0
Обед					
Салат из квашеной капусты	40/60	0,53/0,95	2,72/2,99	1,75/4,6	34,67/37,62
Суп на рыбном бульоне	150/200	1,62/1,8	2,142/2,38	8,90/9,88	112,48/124,98
Биточек рыбный в сметанном соусе картофельным пюре	120/60/150/60	11,1/10,73/11,1/13,41	5,39/10,42/6,74/10,42	27,57/2,28/34,46/4,28	200,76/217,95/250/95
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
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/24,37	72,57/96,76
Усиленный полдник					
Ленивые вареники из творога с маслом, сахаром	120/5/5/150/5/5	13,98/13,98	9,71/9,71	22,42/22,42	295,99/295,99
Чай без сахара	180/200	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	35/47
Итого на день:	1528/1900	54,82/69,94	50,44/62,44	205,11/273,56	1522,3/2000,41

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 19.01.2023год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	углево ды	
Завтрак					
Каша молочная пшеничная	150/200	5,26/7,01/	6,07/8,09	21,29/2 8,39	159,75/19 6,53
Батон молочный с повидлом	20/8/40 /10	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	18,69/2 4,92	119,7/159, 56
Второй завтрак					
Кисломолочный продукт	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10 ,8	76,5/76,5
Обед					
Яйцо отварное	1/2/1/2	5,8/5,8	4,6/4,6	18,69/1 8,69	63/63
Суп вермишелевый на к/б	150/200	2,01/2,69	2,13/2,84	12,86/1 7,14	78,56/104, 75
Ленивый голубец	150/200	12,15/17, 4	12,15/16,2	9,67/14 ,1	203,63/27 1,5
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
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/2 4,37	72,57/96,7 6
Усиленный полдник					
Картофельное пюре	120//15 0	2,44/3,06	4,19/4,69	14,44/2 7,66	113,59/16 8,69
Огурец консервированный	20/30			3,2	4,8
Батон	20/40	1.53/3	5,24/4,79	9/20	93,87/138, 7
Чай сладкий с лимоном	180/200	0,27/0,3	0,009/0,1	7,2/8	33,3/37
Итого на день:	1495/18 50	42,74/56, 79	50,3350,01	133,3/2 79,54	1656,18

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

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

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	углево ды	
Завтрак					
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
Второй завтрак					
Фрукты	100/100	1,50/1,50	0,50/0,50	21,0/2 1,0	95,0/95,0
Обед					
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
Уплотнённый полдник					
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
Итого на день:	1565/18 55	47,26/58, 37	38,056/52,7 9	201,33 /240,3 7	1499,17/1 859,09

--	--	--	--	--	--