

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 3.02.2023год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка, подлив	120/20/150/30	19,40/24,26	6,65/8,31	31,8/39,75	<b>264,67/11,62/330.81/17,42</b>
Батон молочный с сыром	20/8/40/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	<b>125,6/185/7</b>
Кофейный напиток	180/200	4,005/4,45	5,58/6,2	74,59/82,88	<b>107,32/119,24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукты	100/100	1,50/1,50	0,50/0,50	21,0/21,0	<b>95,0/95,0</b>
<b>Обед</b>					
Салат из зелёного горошка и лука	40/40	0,93/0,93	1,62/1,62	2,0/2,0	<b>26,12/26,12</b>
Суп полевой на курином бульоне	150/200	7,02/9,37	8,48/11,31	49,90/66,54	<b>156,05/208,07</b>
Картофель тушённый с мясом	150/200	17,12/19,02	1,51/17,23	18,05/20,05	<b>305/338,95</b>
Хлеб пшеничный	30/35	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	<b>78/81</b>
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	<b>36,2/40</b>
Кисель	150/180	0,67/0,74	0,27/0,3	20,74/23,91	<b>42,91/47,68</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Каша рисовая, молочная	150/200	4,67/5,23	5,79/7,8	14,07/18,76	<b>150,75/191,74</b>
Кондитерское изделие	15/30	1,15/2,1	3,97/5,7	9,69/20,7	<b>77,85/144</b>
Чай без сахара	150/180	0,1/0,12	0,01/0,02	8,5/10,20	<b>28,56/34,28</b>
<b>Итого на день:</b>	<b>1565/1855</b>	<b>47,26/58,37</b>	<b>38,056/52,79</b>	<b>201,33/240,37</b>	<b>1499,17/1859,09</b>