Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
И.В. Шнесперова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 30.01.2023год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Макароны с маслом с сыром	150/10/180/20	8.25/9.9	6.7/8.9	40.6/48.6	**262/315**
Батон с маслом	20/5/40/5	1.58/3	5.24\4.79	9.81/20,40	**93,87/138,7**
Кофейный напиток	150/180	3.6/4.8	3.6/4.8	18.69/24,92	**119,7/159/56**
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100/100	0.40/0.40	0.30/0.30	9.8/9.8	**42,0/42,0**
Обед					
Салат из тушеных овощей	40/60	0.8/1.2	4.5/6.8	7.6/11.4	**74,67/112**
Рассольник на к/б со сметаной	150/200	1.34/1.46	6.75/7.5	9.63/10.7	**70,02/77,8**
Плов с мясом	180/200	7.4/9.45	4.58/5.85	21.04/26.88	**152,73/195,15**
Компот из сухофруктов	150/180	0.23/0.31	0.1/0.1	18.28/24/37	**72,57/96,76**
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**
Усиленный полдник					
Каша пшенная молочная	150/200	5.26/7.01	6.07/8.09	21.09/28.39	**159,75/196,53**
Кондитерское изделие	15/30	1.15/2.1	3.975/5.7	9.69/20.7	**77,85//144**
Чай без сахара	150/ 180	9/12	2.3/3.1	10.5/14	**39,8/53,06**
Итого на день:	1440/1840	62.25/78.26	68.93/82.12	273.65/342.73	**1489,47**