

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 31.03.2023год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	углево ды	
<b>Завтрак</b>					
<b>Творожная запеканка, подлив</b>	120/20/ 150/30	19,40/24, 26	6,65/8,31	31,8/3 9,75	<b>264,67/11, 62/330.81/ 17,42</b>
<b>Батон молочный с сыром</b>	20/8/40 /10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/1 3,66	<b>125,6/185/ 7</b>
<b>Кофейный напиток</b>	180/ 200	4,005/4,4 5	5,58/6,2	74,59/ 82,88	<b>107,32/11 9,24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
<b>Фрукты</b>	100/100	1,50/1,50	0,50/0,50	21,0/2 1,0	<b>95,0/95,0</b>
<b>Обед</b>					
<b>Салат из зелёного горошка и лука</b>	40/40	0,93/0,93	1,62/1,62	2,0/2,0	<b>26,12/26,1 2</b>
<b>Суп полевой на курином бульоне</b>	150/200	7,02/9,37	8,48/11,31	49,90/ 66,54	<b>156,05/20 8,07</b>
<b>Картофельное пюре, гуляш из курицы</b>	130/40 150/50	17,12/19, 02	1,51/17,23	18,05/ 20,05	<b>305/338,9 5</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	30/35	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>Компот из с/ф</b>	150/180	0,67/0,74	0,27/0,3	20,74/ 23,91	<b>42,91/47,6 8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
<b>Каша рисовая, молочная</b>	150/200	4,67/5,23	5,79/7,8	14,07/ 18,76	<b>150,75/19 1,74</b>
<b>Кондитерское изделие</b>	15/30	1,15/2,1	3,97/5,7	9,69/2 0,7	<b>77,85/144</b>
<b>Чай без сахара</b>	150/180	0,1/0,12	0,01/0,02	8,5/10, 20	<b>28,56/34,2 8</b>
<b>Итого на день:</b>	1565/18 55	47,26/58, 37	38,056/52,7 9	201,33 /240,3 7	<b>1499,17/1 859,09</b>