

Утверждаю  
ст.воспитатель СПДС № 3 «Волна»  
Ю.Н.Кузнецова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 09.01.2024 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
<b>Каша пшеничная, молочная</b>	150/200	4,87/6,5	6,075/8,01	24,075/3 2,1	<b>167,25/2 23</b>
<b>Батон молочный с маслом</b>	23/30	1,5/2		10,2/ 15,1	<b>82,5/142</b>
<b>Какао с молоком</b>	180/200	3,7/4,45	5,16/6,2	69,06/82, 88	<b>99,36/11 9,24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
<b>Сок фруктовый</b>	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	<b>76,5/76,5</b>
<b>Обед</b>					
<b>Икра кабачковая</b>	60/80	0,36/0,45	1,88/2,35	2,37/2,96	<b>85,84/10 7,31</b>
<b>Суп гороховый на к/б</b>	180/200	1,98/2,21	2,16/2,44	14,49/16, 1	<b>172,94/1 92,15</b>
<b>Овощное рагу с курицей</b>	120/60/ 15/60	4,69/11,1/ 5,1/11,1	5,64/10,42/ 7,5/10,4	33,89/4,2 8/42,37/4 ,28	<b>155,04/2 17,95/19 3,8/217,9 5</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,25/24, 37	<b>72,57/96, 76</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	20/30	1,22/1,8	0,24/0,0,36	8,86/13,3	<b>56,7/148</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	<b>42,88/14 7</b>
<b>Итого</b>	620/730	27,41\29, 94	27,82\31,4 3	116,21/1 40,17	<b>877,02/1 008,16</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
<b>Винегрет</b>	100/150	2,51/3/62	4,74/6,64	33,74/ 32,11	<b>144,7/ 207,3</b>
<b>Яйцо отварное</b>	1/1	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	<b>63/63</b>
<b>Кондитерское изделие</b>	15/30	0,48/0,96	0,42/0,84	12,13/14, 69	<b>65,3/131, 74</b>
<b>Чай без сахара</b>	150/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	<b>39,8/53,6</b>
<b>Итого за полдник</b>	450/560	13,47/17, 32	14,41/21,6 1	90,40/11 5,43	<b>540,48/7 07,94</b>
<b>Итого на день:</b>	1183/17 95	69,29/83, 23	58,60/79,4 2	230,36/3 50/1	<b>1795,1/2 432,02</b>