

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 13.08.2024год (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 | 30/5/40 /5 | 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 | 89,43/119,24 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 100/100 | 2,7/2,7 | 2,5/2,5 | 10,8/1 0,8 | 76,5/76,5 |
| Обед | | | | | |
| Салат летний | 40/60 | 0,38/0,48 | 2,78/3,48 | 2,47/3, 88 | 35,83/44,78 |
| Суп картофельный на м/б, со сметаной | 150/200 | 2,01/2,69 | 2,13/2,84 | 12,86/ 17,14 | 78,56/104,75 |
| Гречка отварная, гуляш (говядина) | 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 |
| Компот из с/ф | 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 | 20/8/40 /10 | 4,38/6,47 | 7,7/11,38 | 9,24/1 3,66 | 125,6/185,7 |
| Чай сладкий | 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 | 1270,28/1728,0 |