

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 14.08.2024 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
<b>Суп молочный вермишелевый</b>	150/200	4,95/6,58	6,75/9,0	24/26/12	<b>149,07/198,76</b>
<b>Батон молочный с маслом</b>	20/8/40/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	<b>125,6/185,7</b>
<b>Кофейный напиток</b>	150/180	3,7/4,45	5,16/6,2	69,06/82,88	<b>99,36/119,24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
<b>Сок фруктовый</b>	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	12,25/12,25	<b>42,0/42,0</b>
<b>Обед</b>					
<b>Салат из капусты (Витаминный)</b>	40/60	0,53/0,95	2,72/2,99	1,75/4,6	<b>34,67/37,62</b>
<b>Суп на рыбном бульоне</b>	150/200	1,62/1,8	2,142/2,38	8,90/9,88	<b>112,48/124,98</b>
<b>Биточек рыбный в сметанном соусе картофельным пюре</b>	120/60/150/60	11,1/10,73/11,1/13,41	5,39/10,42/6,74/10,42	27,57/2,28/34,46/4,28	<b>200,76/217,95/250/95</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 сухофруктов</b>	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/24,37	<b>72,57/96,76</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
<b>Ленивые вареники из творога с маслом, сахаром</b>	120/5/5/150/5/5	13,98/13,98	9,71/9,71	22,42/22,42	<b>295,99/295,99</b>
<b>Чай без сахара</b>	180/200	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	<b>35/47</b>
<b>Итого на день:</b>	1528/1900	54,82/69,94	50,44/62,44	205,11/273,56	<b>1522,3/2000,41</b>