

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 16.05.2024 год (ясли/сад)

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Энергети ческая ценность (ккал) |
|--|----------------|-------------------|-------------|---------------|--|
| | | белки | жиры | углево ды | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая | 150/200 | 4,23/5,64 | 4,62/6,15 | 19,32/25,74 | 130,82/174 |
| Батон молочный с сыром | 20/8/20/10 | 4,38/6,47 | 7,7/11,38 | 9,24/13,66 | 125,6/185,7 |
| Кофейный напиток | 180/180 | 4,005/4,45 | 5,58/6,2 | 74,59/82,88 | 107,32/119,24 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок | 100/100 | 2,7/2,7 | 2,5/2,5 | 10,8/10,8 | 76,5/76,5 |
| Обед | | | | | |
| Луковый салат | 40/60 | 0,498/0,747 | 2,646/3,968 | 4,493/6,739 | 42,654/63,654 |
| Суп с клецками на к/б со сметаной | 180/200 | 1,6/2 | 4,16/5,2 | 7,4/9,3 | 72/90 |
| Капуста тушёная с курицей | 150/200 | 4/5,3 | 5,4/7,2 | 15,6/20,8 | 159,76/213,0 |
| Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,42/0,56 | | 20,55/27,4 | 83,88/111,84 |
| Хлеб пшеничный | 20/20 | 2,3/2,8 | 0,9/1 | 14,9/18 | 78/78 |
| Хлеб ржаной | 20/30 | 1,3/1,8 | 0,2/0,5 | 6,8/7,2 | 36,2/40 |
| Усиленный полдник | | | | | |
| Каша гречневая | 150/170 | 5,58/7,55 | 3,052/7,23 | 26,446/41,17 | 182,94/213,12 |
| Булочка домашняя | 15/20 | 4,51/5,15 | 5,04/5,76 | 28,47/30,5 | 173/198 |
| Чай сладкий | 150/180 | 4,0/4,45 | 4,65/6,2 | 9,08/12,1 | 89,43/119,24 |
| Итого на день: | 1565 | 25,25/28,44 | 28,08/34,08 | 163,19/330,73 | 1377,53/1730,69 |