

Утверждаю

ст.воспитатель СПДС № 3 «Волна»

Ю.Н.Кузнецова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»

Меню на 22.03.2024 год (ясли/сад)

| Наименование<br>блюда и продукта                                       | Выход<br>блюда   | Химический состав              |                           |                                   | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал)     |
|--|------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--|
|  |                  | белки                          | Жиры                      | углево<br>ды                      |  |
| <b>Завтрак</b>   |                  |                                |                           |                                   |  |
| <b>Суп молочный,<br/>вермишелевый</b>                                  | 150/180          | 10,4/13,6                      | 7,08/9,26                 | 7,58/9,<br>92                     | <b>180,6/236,<br/>17</b>                     |
| <b>Батон молочный<br/>с маслом</b>                                     | 20/8/40<br>/10   | 4,38/6,47                      | ,7/11,38                  | 9,24/1<br>3,66                    | <b>125,6/185,<br/>7</b>                      |
| <b>Кофейный<br/>напиток</b>  | 180/<br>200      | 3,7/4,45                       | 5,16/6,2                  | 69,02/<br>82,88                   | <b>99,36/119,<br/>24/</b>                    |
| <b>Второй завтрак</b>  |                  |                                |                           |                                   |  |
| <b>Кисломолочный<br/>продукт</b>                                       | 100/100          | 1,50/50                        | 0,10/0,10                 | 21,80/<br>21,80                   | <b>95/95</b>                                 |
| <b>Обед</b>  |                  |                                |                           |                                   |  |
| <b>Салат весенний</b>  | 40/60            | 3,66/4,88                      | 5,43/7,24                 | 21,38/<br>28,51                   | <b>148,5/198</b>                             |
| <b>Свекольник на<br/>курином бульоне<br/>со сметаной</b>               | 150/200          | 1,98/2,21                      | 2,196/2,44                | 14,49/<br>16,1                    | <b>172,94/19<br/>2,15</b>                    |
| <b>Картофельное<br/>пюре,<br/>бефстроганов из<br/>печени в сметане</b> | 120/60<br>130/70 | 2,112/12,<br>85/3,39/1<br>7,43 | 3,78/7,074/4<br>,69/11,64 | 15,92/<br>8,57/2<br>7,66/7,<br>10 | <b>102,18/14<br/>4/94/168,6<br/>9/162,31</b> |
| <b>Компот из<br/>сухофруктов</b>                                       | 180/200          | 0,24/0,32                      | 0,11/0,14                 | 14,59/<br>19,45                   | 60/80  |
| <b>Хлеб пшеничный</b>  | 20/20            | 2,3/2,8                        | 0,9/1                     | 14,9/1<br>8                       | <b>78/78</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>Усиленный<br/>полдник</b>   |                  |                                |                           |                                   |  |
| <b>Овощное рагу</b>  | 150/170          | 7,4/9,45                       | 4,58/5,85                 | 21,04/<br>26,88                   | <b>152,73/19<br/>5,15</b>                    |
| <b>Чай сладкий</b>   | 150/180          | 9/12                           | 2,3/3,1                   | 10,5/1<br>4                       | <b>39,8/53,06</b>                            |
| <b>Батон молочный</b>  | 20/30            | 1,15/2,1                       | 3,975/5,7                 | 9,69/2<br>0,7                     | <b>77,85//144</b>                            |
| <b>Итого на день:</b>  | 1183             | 1795/69,2<br>84                | 83,23/58,59               | 230,36<br>/350,1                  | 1795,7/24<br>32,92                           |
|  |                  |                                |                           |                                   |  |