

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 21.01.2025 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая 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>167,25/223</b>
<b>Батон молочный с повидлом</b>	23/30	1,5/2	0,1/0,1	10,2/ 15,1	<b>82,5/142</b>
<b>Кофейный напиток</b>	180/200	3,7/4,45	5,16/6,2	69,06/82, 88	<b>99,36/119,24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
<b>Кисель ягодный</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>85,84/107,31</b>
<b>Борщ на г/б</b>	180/200	1,98/2,21	2,16/2,44	14,49/16, 1	<b>172,94/192,15</b>
<b>Макароны с котлетой (говядина)</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>155,04/217,95/193,8/ 217,95</b>
<b>Напиток из шиповника</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>42,88/147</b>
<b>Итого</b>	620/730	27,41\29, 94	27,82\31,4 3	116,21/1 40,17	<b>877,02/1008,16</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
<b>Омлет со свеклой</b>	100/150	2,51/3/62	4,74/6,64	33,74/ 32,11	<b>144,7/ 207,3</b>
<b>Кондитерское изделие</b>	30/8/40 /10	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	<b>42,88/42,88</b>
<b>Чай сладкий с лимоном</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>540,48/707,94</b>
<b>Итого на день:</b>	1183/17 95	69,29/83, 23	58,60/79,4 2	230,36/3 50/1	<b>1795,1/2432,02</b>