

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 10.09.2025 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>Каша молочная,<br/>рисовая</b>                                     | 150/200                 | 4,95/6,58                     | 6,75/9,0                  | 24/26/<br>12                      | <b>149,07/19<br/>8,76</b>                    |
| <b>Батон молочный с<br/>повидлом</b>                                  | 20/8/40<br>/10          | 4,38/6,47                     | 7,7/11,38                 | 9,24/1<br>3,66                    | <b>125,6/185,<br/>7</b>                      |
| <b>Кофейный<br/>напиток</b>                                           | 150/180                 | 3,7/4,45                      | 5,16/6,2                  | 69,06/<br>82,88                   | <b>99,36/119,<br/>24</b>                     |
| <b>Второй завтрак</b>                                                 |                         |                               |                           |                                   |                                              |
| <b>Кисломолочный<br/>продукт</b>                                      | 100/100                 | 0,40/0,40                     | 0,30/0,30                 | 12,25/<br>12,25                   | <b>42,0/42,0</b>                             |
| <b>Обед</b>                                                           |                         |                               |                           |                                   |                                              |
| <b>Салат из лука</b>                                                  | 40/60                   | 0,53/0,95                     | 2,72/2,99                 | 1,75/4,<br>6                      | <b>34,67/37,6<br/>2</b>                      |
| <b>Суп болгарский</b>                                                 | 150/200                 | 1,62/1,8                      | 2,142/2,38                | 8,90/9,<br>88                     | <b>112,48/12<br/>4,98</b>                    |
| <b>Биточек рыбный<br/>в сметанном соусе<br/>картофельным<br/>пюре</b> | 120/60/<br>150/60       | 11,1/10,7<br>3/11,1/13,<br>41 | 5,39/10,42/6<br>,74/10,42 | 27,57/<br>2,28/3<br>4,46/4,<br>28 | <b>200,76/21<br/>7,95/250/9<br/>5/217,95</b> |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                                 | 30/35                   | 2,3/2,8                       | 0,9/1                     | 14,9/<br>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<br/>сухофруктов</b>                                      | 150/180                 | 0,23/0,31                     | 0,1/0,1                   | 18,28/<br>24,37                   | <b>72,57/96,7<br/>6</b>                      |
| <b>Усиленный<br/>полдник</b>                                          |                         |                               |                           |                                   |                                              |
| <b>Салат овощной,<br/>крестьянский</b>                                | 120/5/5<br>/150/5/<br>5 | 13,98/13,<br>98               | 9,71/9,71                 | 22,42/<br>22,42                   | <b>295,99,29<br/>5,99</b>                    |
| <b>Чай сладкий</b>                                                    | 180/200                 | 0,04/0,04                     | 0/0                       | 9,10/1<br>2,13                    | <b>35/47</b>                                 |
| <b>Итого на день:</b>                                                 | 1528/19<br>00           | 54,82/69,<br>94               | 50,44/62,44               | 205,11<br>/273,5<br>6             | <b>1522,3/20<br/>00,41</b>                   |
|                                                                       |                         |                               |                           |                                   |                                              |