

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 10.12.2025 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	Жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
<b>Каша манная, молочная</b>	180/200	4,65/6,21	5,60/7,47	18,82/25,09	<b>138,86/18,5,15</b>
<b>Батон молочный с маслом и сыром</b>	20/5	1,58/3,02	5,24/4,79	9,81/20,40	<b>93,87/138/7</b>
<b>Какао с молоком</b>	150/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/12,1	<b>89,43/119,24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
<b>Молочный продукт</b>	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	9,8/9,8	<b>42,0/42,0</b>
<b>Обед</b>					
<b>Огурец консервированный</b>	20/30	1,58/3,02	5,24/4,79	0,78/1,17	<b>3,2/4,8</b>
<b>Щи на к/б, со сметаной</b>	180/200	1,41/1,99	3,93/5,34	11,74/15,35	<b>84,7/118,2</b>
<b>Рыбная котлета в сметанном соусе</b> <b>Картофельное пюре</b>	150/200	0,50/0,50	12,4/16,5	14,2/18,9	<b>262,5/350</b>
<b>Компот из с/ф</b>	150/180	0,55/0,60	9,8/12,35	9,8/12,35	<b>46,0/52,5</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	20/20	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>Усиленный полдник</b>					
<b>Винегрет, отварное яйцо</b>	120/150 1/2	13,98/13,97	9,71//9,71	22,42/22,42	<b>295,99/29,5,99</b>
<b>Чай с сахаром</b>	180/200	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	<b>35/47</b>
<b>Итого на день:</b>	1578/18 55	43,03/ 54,81	28,58/ 34,74	142,68/ 164,11	<b>1522,5/20,00,41</b>