

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 11.12.2025 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 геркулесовая</b>        | 150/200        | 4,23/5,64         | 4,62/6,15   | 19,32/25,74       | <b>130,82/174</b>                        |
| <b>Батон молочный с повидлом</b>         | 20/8/20/10     | 4,38/6,47         | 7,7/11,38   | 9,24/13,66        | <b>125,6/185,7</b>                       |
| <b>Кофейный напиток</b>                  | 180/180        | 4,005/4,45        | 5,58/6,2    | 74,59/82,88       | <b>107,32/119,24</b>                     |
| <b>Второй завтрак</b>                    |                |                   |             |                   |                                          |
| <b>Сок</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>Суп с клецками на к/б со сметаной</b> | 180/200        | 1,6/2             | 4,16/5,2    | 7,4/9,3           | <b>72/90</b>                             |
| <b>Капуста тушёная с курицей</b>         | 150/200        | 4/5,3             | 5,4/7,2     | 15,6/20,8         | <b>159,76/213,0</b>                      |
| <b>Напиток из шиповника</b>              | 150/180        | 0,42/0,56         | 5,58/6,2    | 20,55/27,4        | <b>83,88/111,84</b>                      |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                    | 20/20          | 2,3/2,8           | 0,9/1       | 14,9/18           | <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 полдник</b>                 |                |                   |             |                   |                                          |
| <b>Макароны с сыром, яйцо</b>            | 150/200<br>1/2 | 5,58/7,55         | 3,052/7,23  | 26,446/41,17      | <b>182,94/213,12</b>                     |
| <b>Чай сладкий</b>                       | 180/200        | 4.0/4,45          | 4,65/6,2    | 9,08/12,1         | <b>89,43/119,24</b>                      |
| <b>Итого на день:</b>                    | 1565           | 25,25/<br>28,44   | 28,08/34,08 | 163,19/<br>330,73 | <b>1377,53/<br/>1730,69</b>              |