

Утверждаю

ст.воспитатель СПДС № 3 «Волна»

Ю.Н.Кузнецова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»

Меню на 12.12.2025 год (ясли/сад)

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|-------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|---|
| | | белки | Жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Суп молочный, вермишелевый | 110/20/ 150/20 | 10,4/13,6 | 7,08/9,26 | 7,58/9,92 | 180,6/236,17 |
| Батон молочный с маслом и сыром | 20/8/40 /10 | 4,38/6,47 | ,7/11,38 | 9,24/13,66 | 125,6/185,7 |
| Какао с молоком | 180/ 200 | 3,7/4,45 | 5,16/6,2 | 69,02/82,88 | 99,36/119,24/ |
| Второй завтрак | | | | | |
| Фрукты | 100/100 | 1,50/,50 | 0,10/0,10 | 21,80/21,80 | 95/95 |
| Обед | | | | | |
| Луковый салат | 40/60 | 0,498/0,7 47 | 2,646/3,968 | 4,493/6739 | 42,654/63,654 |
| Свекольник на г/б | 150/200 | 1,98/2,21 | 2,196/2,44 | 14,49/16,1 | 172,94/192,15 |
| Картофельное пюре, бефстроганов из печени в сметане | 120/60 130/70 | 2,112/12, 85/3,39/1 7,43 | 3,78/7,074/4 ,69/11,64 | 15,92/8,57/2 7,66/7,10 | 102,18/144/94/168,6 9/162,31 |
| Компот из сухофруктов | 180/200 | 0,24/0,32 | 0,11/0,14 | 14,59/19,45 | 60/80 |
| Хлеб пшеничный | 20/20 | 2,3/2,8 | 0,9/1 | 14,9/18 | 78/78 |
| Хлеб ржаной | 20/30 | 1,3/1,8 | 0,2/0,5 | 6,8/7,2 | 36,2/40 |
| Усиленный полдник | | | | | |
| Творожные сырники, с маслом, сахаром | 180/200 | 7,4/9,45 | 4,58/5,85 | 21,04/26,88 | 152,73/195,15 |
| Чай сладкий, с лимоном | 150/200 | 9/12 | 2,3/3,1 | 10,5/14 | 39,8/53,06 |
| Итого на день: | 1183 | 1795/69,2 84 | 83,23/58,59 | 230,36/350, 1 | 1795,7/2432,92 |
| | | | | | |