

Утверждаю

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню 13.10.2025 год (ясли/сад)

| Наименование<br>блюда и продукта             | Выход<br>блюда | Химический состав |             |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------------------------------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|--------------------------------------|
|                                              |                | Белки             | жиры        | углеводы      |                                      |
| <b>Завтрак</b>                               |                |                   |             |               |                                      |
| <b>Каша молочная<br/>пшённая</b>             | 150/200        | 5,26/7,01         | 6,07/8,09   | 21,29/28,39   | <b>159,75/196,53</b>                 |
| <b>Батон молочный с<br/>маслом</b>           | 20/5/<br>40/5  | 1,58/3,02         | 5,24/4,79   | 9,81/20,40    | <b>93,87/138,7</b>                   |
| <b>Яйцо отварное</b>                         | 1/2/1/2        | 5,8/5,8           | 4,6/4,6     | 18,69/18,69   | <b>63/63</b>                         |
| <b>Какао с молоком</b>                       | 150/200        | 3,6/4,8           | 3,6/4,8     | 18,69/24,92   | <b>119,7/159,56</b>                  |
| <b>Итого за завтрак</b>                      | 365/485        | 15,52/19,91       | 20,05/22,28 | 50,07/73,99   | <b>436,32/557,79</b>                 |
| <b>Второй завтрак</b>                        |                |                   |             |               |                                      |
| <b>Сок фруктовый</b>                         | 100/100        | 0,40/0,48         | 0,30/0,48   | 9,8/12,25     | <b>42,0/52,5</b>                     |
| <b>Обед</b>                                  |                |                   |             |               |                                      |
| <b>Салат из моркови</b>                      | 30/50          | 5,08/5,08         | 4,6/4,6     | 0,28/0,28     | <b>63/63</b>                         |
| <b>Гороховый суп на<br/>к/б со сметаной</b>  | 180/200        | 7,5/8,32          | 17,8/19,83  | 63,9/71,01    | <b>104,7/174,52</b>                  |
| <b>Рагу овощное с<br/>курицей</b>            | 150/200        | 4/5,3             | 5,4/7,2     | 15,6/20,8     | <b>159,76/213,0</b>                  |
| <b>Компот из<br/>сухофруктов</b>             | 150/180        | 0,23/0,31         | 0,1/0,1     | 18,28/24,37   | <b>72/57/96,76</b>                   |
| <b>Хлеб ржаной</b>                           | 20/30          | 1,21/1,8          | 0,24/0,36   | 8,86/13,38    | <b>37,8/56,7</b>                     |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                        | 20/20          | 1,22/1,22         | 0,42/0,42   | 8,37/8,37     | <b>42,88/42,88</b>                   |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b>               |                |                   |             |               |                                      |
| <b>Пирог<br/>творожный, со<br/>сгущенкой</b> | 150/200        | 4,95/6,58         | 6,75/9,0    | 27/26,12      | <b>149,07/198,76</b>                 |
| <b>Чай сладкий</b>                           | 180/200        | 9/12              | 2,3/3,1     | 10,5/14       | <b>39,8/<br/>53,6</b>                |
| <b>Итого на день:</b>                        |                |                   |             |               |                                      |
|                                              | 1440/1840      | 62,25/78,26       | 68,93/82,12 | 273,65/342,73 | <b>1489,47/2203,2</b>                |