

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 16.09.2025 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	Жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша пшеничная, молочная	150/200	4,87/6,5	6,075/8,01	24,075/32,1	167,25/223
Батон молочный с повидлом	23/30	1,5/2	0,1/0,1	10,2/15,1	82,5/142
Кофейный напиток	180/200	3,7/4,45	5,16/6,2	69,06/82,88	99,36/119,24
Второй завтрак					
Кисель ягодный	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	76,5/76,5
Обед					
Икра кабачковая	60/80	0,36/0,45	1,88/2,35	2,37/2,96	85,84/107,31
Борщ на г/б	180/200	1,98/2,21	2,16/2,44	14,49/16,1	172,94/192,15
Макароны с котлетой (говядина)	120/60/ 15/60	4,69/11,1/ 5,1/11,1	5,64/10,42/ 7,5/10,4	33,89/4,2 8/42,37/4,28	155,04/217,95
Напиток из шиповника	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,25/24,37	72,57/96,76
Хлеб ржаной	20/30	1,22/1,8	0,24/0,0,36	8,86/13,3	56,7/148
Хлеб пшеничный	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	42,88/147
Итого	620/730	27,41\29,94	27,82\31,43	116,21/140,17	877,02/1008,16
Усиленный полдник					
Омлет со свеклой	100/150	2,51/3/62	4,74/6,64	33,74/32,11	144,7/207,3
Кондитерское изделие	30/8/40/10	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	42,88/42,88
Чай сладкий с лимоном	150/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	39,8/53,6
Итого за полдник	450/560	13,47/17,32	14,41/21,61	90,40/115,43	540,48/707,94
Итого на день:	1183/1795	69,29/83,23	58,60/79,42	230,36/350/1	1795,1/2432,02

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 17.09.2025 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	Жиры	углевод ы	
Завтрак					
Каша манная, молочная	180/200	4,65/6,21	5,60/7,47	18,82/25,09	138,86/185,15
Батон молочный с маслом и сыром	20/5	1,58/3,02	5,24/4,79	9,81/20,40	93,87/138/7
Какао с молоком	150/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/12,1	89,43/119,24
Второй завтрак					
Молочный продукт	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	9,8/9,8	42,0/42,0
Обед					
Огурец консервированный	20/30	1,58/3,02	5,24/4,79	0,78/1,17	3,2/4,8
Щи на к/б, со сметаной	180/200	1,41/1,99	3,93/5,34	11,74/15,35	84,7/118,2
Рыбная котлета в сметанном соусе Картофельное пюре	150/200	0,50/0,50	12,4/16,5	14,2/18,9	262,5/350
Компот из с/ф	150/180	0,55/0,60	9,8/12,35	9,8/12,35	46,0/52,5
Хлеб пшеничный	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	78/81
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	36,2/40
Усиленный полдник					
Винегрет, отварное яйцо	120/150 1/2	13,98/13,97	9,71/9,71	22,42/22,42	295,99/295,99
Чай с сахаром	180/200	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	35/47
Итого на день:	1578/1855	43,03/54,81	28,58/34,74	142,68/164,11	1522,5/2000,41