

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 17.06.2025 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/>ячневая</b>                                         | 150/200           | 4,65/6,21                | 5,62/7,47               | 18,87/25,09               | <b>138,86/185,15</b>                 |
| <b>Батон молочный с<br/>маслом</b>                                       | 30/5/40/5         | 1,58/3,03                | 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>Кисель ягодный</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<br/>картофельный на<br/>м/б</b>                                   | 150/200           | 2,01/2,69                | 2,13/2,84               | 12,86/17,14               | <b>78,56/104,75</b>                  |
| <b>Гречка отварная,<br/>гуляш из<br/>говядины, в<br/>сметанном соусе</b> | 120/40/<br>150/50 | 4,14/9,25/<br>5,18/10,28 | 5,64/0,74/7,<br>07/8,27 | 33,89/2,37/<br>42,37/2,64 | <b>155,04/198,72/193,8/220,81</b>    |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                                    | 30/35             | 2,3/2,8                  | 0,9/1                   | 14,9/<br>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>Напиток из<br/>шиповников</b>                                         | 180/200           | 0,24/0,32                | 0,11/0,14               | 14,59/19,45               | <b>60/80</b>                         |
| <b>Усиленный<br/>полдник</b>                                             |                   |                          |                         |                           |                                      |
| <b>Картофельное<br/>пюре, огурец<br/>консервированный</b>                | 120/15/<br>150/15 | 7,84/0,5/9,<br>42/0,5    | 8,7/0/10,87/<br>0       | 3,72/1,65/3,<br>84/1,65   | <b>102,81/15/128,52/15</b>           |
| <b>Батон<br/>пшеничный</b>                                               | 20/8/40/10        | 4,38/6,47                | 7,7/11,38               | 9,24/13,66                | <b>125,6/185,7</b>                   |
| <b>Чай сладкий, с<br/>лимоном</b>                                        | 180/200           | 0,27/0,3                 | 0,09/0,1                | 7,2/8                     | <b>33,3/37</b>                       |
|                                                                          |                   |                          |                         |                           |                                      |
| <b>Итого на день:</b>                                                    | 1515/1850         | 47,92/64,52              | 55,36/74,94             | 149,88/213,04             | <b>1270,28/1728,0</b>                |