

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 23.05.2025 год (ясли/сад)

| Наименование<br>блюда и продукта          | Выход<br>блюда    | Химический состав |                  |                   | Энергетическая<br>ценность (ккал)     |
|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|---------------------------------------|
|                                           |                   | Белки             | Жиры             | углеводы          |                                       |
| <b>Завтрак</b>                            |                   |                   |                  |                   |                                       |
| <b>Творожная<br/>запеканка, подлив</b>    | 120/20/<br>150/30 | 19,40/24,<br>26   | 6,65/8,31        | 31,8/39,7<br>5    | <b>264,67/11,62/33<br/>0.81/17,42</b> |
| <b>Батон молочный<br/>с сыром</b>         | 20/8/40<br>/10    | 4,38/6,47         | 7,7/11,38        | 9,24/13,6<br>6    | <b>125,6/185/7</b>                    |
| <b>Кофейный<br/>напиток</b>               | 180/<br>200       | 4,005/4,4<br>5    | 5,58/6,2         | 74,59/82,<br>88   | <b>107,32/119,24</b>                  |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                   |                   |                  |                   |                                       |
| <b>Фрукты</b>                             | 200/200           | 1,50/1,50         | 0,50/0,50        | 21,0/21,0         | <b>95,0/95,0</b>                      |
| <b>Обед</b>                               |                   |                   |                  |                   |                                       |
| <b>Салат из капусты</b>                   | 40/40             | 0,93/0,93         | 1,62/1,62        | 2,0/2,0           | <b>26,12/26,12</b>                    |
| <b>Суп фасолевый,<br/>на м/б бульоне</b>  | 150/200           | 7,02/9,37         | 8,48/11,31       | 49,90/66,<br>54   | <b>156,05/208,07</b>                  |
| <b>Картофельная<br/>запеканка с мясом</b> | 150/<br>200       | 17,12/19,<br>02   | 1,51/17,23       | 18,05/20,<br>05   | <b>305/338,95</b>                     |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                     | 30/35             | 2,3/<br>2,8       | 0,9/1            | 14,9/<br>18       | <b>78/81</b>                          |
| <b>Хлеб ржаной</b>                        | 20/30             | 1,3/<br>1,8       | 0,2/0,5          | 6,8/<br>7,2       | <b>36,2/40</b>                        |
| <b>Компот из с/ф</b>                      | 150/180           | 0,67/0,74         | 0,27/0,3         | 20,74/23,<br>91   | <b>42,91/47,68</b>                    |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b>            |                   |                   |                  |                   |                                       |
| <b>Суп молочный</b>                       | 150/200           | 4,67/5,23         | 5,79/7,8         | 14,07/18,<br>76   | <b>150,75/191,74</b>                  |
| <b>Кондитерское<br/>изделие</b>           | 15/30             | 1,15/2,1          | 3,97/5,7         | 9,69/20,7         | <b>77,85/144</b>                      |
| <b>Чай сладкий</b>                        | 150/180           | 0,1/0,12          | 0,01/0,02        | 8,5/10,20         | <b>28,56/34,28</b>                    |
|                                           |                   |                   |                  |                   |                                       |
| <b>Итого на день:</b>                     | 1565/18<br>55     | 47,26/58,<br>37   | 38,056/52,7<br>9 | 201,33/24<br>0,37 | <b>1499,17/1859,09</b>                |
|                                           |                   |                   |                  |                   |                                       |
|                                           |                   |                   |                  |                   |                                       |