

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

**ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 03.02.2026 год (ясли/сад)**

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
<b>Каша молочная 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 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 картофельный на 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, гуляш из говядины, в сметанном соусе</b>	120/40/150/50	4,14/9,25/5,18/10,28	5,64/0,74/7,07/8,27	33,89/2,37/42,37/2,64	<b>155,04/198,72/193,8/220,81</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	30/35	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	<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 шиповников</b>	180/200	0,24/0,32	0,11/0,14	14,59/19,45	<b>60/80</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
<b>Картофельное пюре, огурец консервированный</b>	120/15/150/15	7,84/0,5/9,42/0,5	8,7/0/10,87/0	3,72/1,65/3,84/1,65	<b>102,81/15/128,52/15</b>
<b>Батон 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 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>	1515/18 50	47,92/64,52	55,36/74,94	149,88/213,04	<b>1270,28/1728,0</b>