

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
 Меню на 10.03.2026 год (ясли/сад)

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|-------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| | | белки | Жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная ячневая | 150/200 | 4,65/6,21 | 5,62/7,47 | 18,87/25,09 | 138,86/185,15 |
| Батон молочный с маслом | 30/5/40/5 | 1,58/3,03 | 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 | | | | | |
| Кисель ягодный | 100/100 | 2,7/2,7 | 2,5/2,5 | 10,8/10,8 | 76,5/76,5 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный на м/б | 150/200 | 2,01/2,69 | 2,13/2,84 | 12,86/17,14 | 78,56/104,75 |
| Гречка отварная, гуляш из говядины, в сметанном соусе | 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 | 155,04/198,72/193,8/220,81 |
| Хлеб пшеничный | 30/35 | 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 |
| Напиток из шиповников | 180/200 | 0,24/0,32 | 0,11/0,14 | 14,59/19,45 | 60/80 |
| Усиленный полдник | | | | | |
| Картофельное пюре, огурец консервированный | 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 | 102,81/15/128,52/15 |
| Батон пшеничный | 20/8/40/10 | 4,38/6,47 | 7,7/11,38 | 9,24/13,66 | 125,6/185,7 |
| Чай сладкий, с лимоном | 180/200 | 0,27/0,3 | 0,09/0,1 | 7,2/8 | 33,3/37 |
| | | | | | |
| Итого на день: | 1515/1850 | 47,92/64,52 | 55,36/74,94 | 149,88/213,04 | 1270,28/1728,0 |