

Утверждаю

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню 12.01.2026 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша молочная пшённая	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	159,75/196,53
Батон молочный с маслом	20/5/ 40/5	1,58/3,02	5,24/4,79	9,81/20,40	93,87/138,7
Яйцо отварное	1/2/1/2	5,8/5,8	4,6/4,6	18,69/18,69	63/63
Какао с молоком	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/24,92	119,7/159,56
Итого за завтрак	365/485	15,52/19,91	20,05/22,28	50,07/73,99	436,32/557,79
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100/100	0,40/0,48	0,30/0,48	9,8/12,25	42,0/52,5
Обед					
Салат из моркови	30/50	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63
Гороховый суп на к/б со сметаной	180/200	7,5/8,32	17,8/19,83	63,9/71,01	104,7/174,52
Рагу овощное с курицей	150/200	4/5,3	5,4/7,2	15,6/20,8	159,76/213,0
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/24,37	72/57/96,76
Хлеб ржаной	20/30	1,21/1,8	0,24/0,36	8,86/13,38	37,8/56,7
Хлеб пшеничный	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	42,88/42,88
Уплотнённый полдник					
Пирог творожный, со сгущенкой	150/200	4,95/6,58	6,75/9,0	27/26,12	149,07/198,76
Чай сладкий	180/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	39,8/53,6
Итого на день:					
	1440/1840	62,25/78,26	68,93/82,12	273,65/342,73	1489,47/2203,2