

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

**ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»**  
**Меню на 13.03.2026 год (ясли/сад)**

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
<b>Творожная запеканка, подлив</b>	120/20/ 150/30	19,40/24, 26	6,65/8,31	31,8/39,7 5	<b>264,67/11,62/33 0.81/17,42</b>
<b>Батон молочный с сыром</b>	20/8/40 /10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,6 6	<b>125,6/185/7</b>
<b>Кофейный напиток</b>	180/ 200	4,005/4,4 5	5,58/6,2	74,59/82, 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, на м/б бульоне</b>	150/200	7,02/9,37	8,48/11,31	49,90/66, 54	<b>156,05/208,07</b>
<b>Картофельная запеканка с мясом</b>	150/ 200	17,12/19, 02	1,51/17,23	18,05/20, 05	<b>305/338,95</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>Компот из с/ф</b>	150/180	0,67/0,74	0,27/0,3	20,74/23, 91	<b>42,91/47,68</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
<b>Суп молочный</b>	150/200	4,67/5,23	5,79/7,8	14,07/18, 76	<b>150,75/191,74</b>
<b>Кондитерское 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 55	47,26/58, 37	38,056/52,7 9	201,33/24 0,37	<b>1499,17/1859,09</b>