

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 14.01.2026 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	Жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша манная, молочная	180/200	4,65/6,21	5,60/7,47	18,82/25,09	138,86/18,5,15
Батон молочный с маслом и сыром	20/5	1,58/3,02	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					
Молочный продукт	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	9,8/9,8	42,0/42,0
Обед					
Огурец консервированный	20/30	1,58/3,02	5,24/4,79	0,78/1,17	3,2/4,8
Щи на к/б, со сметаной	180/200	1,41/1,99	3,93/5,34	11,74/15,35	84,7/118,2
Рыбная котлета в сметанном соусе Картофельное пюре	150/200	0,50/0,50	12,4/16,5	14,2/18,9	262,5/350
Компот из с/ф	150/180	0,55/0,60	9,8/12,35	9,8/12,35	46,0/52,5
Хлеб пшеничный	20/20	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
Усиленный полдник					
Винегрет, отварное яйцо	120/150 1/2	13,98/13,97	9,71//9,71	22,42/22,42	295,99/29,5,99
Чай с сахаром	180/200	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	35/47
Итого на день:	1578/18 55	43,03/54,81	28,58/34,74	142,68/164,11	1522,5/200,41