

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 14.05.2026 год (ясли/сад)

| Наименование<br>блюда и продукта                  | Выход<br>блюда | Химический состав |            |              | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) |
|---|----------------|-------------------|------------|--------------|--|
|   |                | Белки             | Жиры       | углево<br>ды |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |                |                   |            |              |  |
| <b>Каша молочная геркулесовая</b>                 | 150/200        | 5,26/7,01/        | 6,07/8,09  | 21,29/28,39  | <b>159,75/196,53</b>                     |
| <b>Батон молочный с повидлом</b>                  | 20/8/40/10     | 1,58/3,02         | 5,24/4,79  | 9,81/20,40   | <b>93,87/138,7</b>                       |
| <b>Кофейный напиток</b>                           | 150/200        | 3,6/4,8           | 3,6/4,8    | 18,69/24,92  | <b>119,7/159,56</b>                      |
| <b>Второй завтрак</b>                             |                |                   |            |              |  |
| <b>Сок</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>Салат из зеленого горошка с луком</b>          | 80/90          | 5,8/5,8           | 4,6/4,6    | 18,69/18,69  | <b>63/63</b>                             |
| <b>Рассольник на костном бульоне, со сметаной</b> | 150/200        | 2,01/2,69         | 2,13/2,84  | 12,86/17,14  | <b>78,56/104,75</b>                      |
| <b>Плов с мясо курицы</b>                         | 150/200        | 12,15/17,4        | 12,15/16,2 | 9,67/14,1    | <b>203,63/271,5</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 сухофруктов</b>                      | 150/180        | 0,23/0,31         | 0,1/0,1    | 18,28/24,37  | <b>72,57/96,76</b>                       |
| <b>Усиленный полдник</b>                          |                |                   |            |              |  |
| <b>Ленивые вареники</b>                           | 120//150       | 2,44/3,06         | 4,19/4,69  | 14,44/27,66  | <b>113,59/168,69</b>                     |
| <b>Кондитерское изделие</b>                       | 20/40          | 1.53/3            | 5,24/4,79  | 9/20         | <b>93,87/138,7</b>                       |
| <b>Чай сладкий</b>                                | 180/200        | 0,27/0,3          | 0,009/0,1  | 7,2/8        | <b>33,3/37</b>                           |
| <b>Итого на день:</b>                             | 1495/1850      | 42,74/56,79       | 50,3350,01 | 133,3/279,54 | <b>1656,18</b>                           |
|   |                |                   |            |              |  |