

Утверждаю

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню 16.03.2026 год (ясли/сад)

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