

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 19.01.2026 год (ясли/сад)

| Наименование<br>блюда и продукта                      | Выход блюда   | Химический состав |             |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------------------------------------|---------------|-------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|
|                                                       |               | Белки             | жиры        | углеводы      |                                   |
| <b>Завтрак</b>                                        |               |                   |             |               |                                   |
| <b>Каша молочная<br/>дружба</b>                       | 150/10/180/20 | 8,25/9,9          | 6,7/8,9     | 40,6/48,6     | <b>262/315</b>                    |
| <b>Батон молочный<br/>с повидлом</b>                  | 20/5/40/5     | 1,58/3            | 5,24/4,79   | 9,81/20,40    | <b>93,87/138,7</b>                |
| <b>Кофейный<br/>напиток</b>                           | 150/180       | 3,6/4,8           | 3,6/4,8     | 18,69/24,92   | <b>119,7/159/56</b>               |
| <b>Второй завтрак</b>                                 |               |                   |             |               |                                   |
| <b>Сок фруктовый</b>                                  | 100/100       | 0.40/0,40         | 0,30/0,30   | 9,8/9,8       | <b>42,0/42,0</b>                  |
| <b>Обед</b>                                           |               |                   |             |               |                                   |
| <b>Салат из<br/>зеленого<br/>горошка, с<br/>луком</b> | 40/60         | 0.8/1,2           | 4,5/6,8     | 7,6/11,4      | <b>74,67/112</b>                  |
| <b>Рассольник на<br/>к/б со сметаной</b>              | 150/200       | 1,34/1,46         | 6,75/7,5    | 9,63/10,7     | <b>70,02/77,8</b>                 |
| <b>Плов с мясом<br/>курицы</b>                        | 180/200       | 7,4/9,45          | 4,58/5,85   | 21,04/26,88   | <b>152,73/195,15</b>              |
| <b>Компот из<br/>сухофруктов</b>                      | 150/180       | 0,23/0,31         | 0,1/0,1     | 18,28/24/37   | <b>72,57/96,76</b>                |
| <b>Хлеб<br/>пшеничный</b>                             | 30/35         | 2,3/2,8           | 0,9/1       | 14,9/<br>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>Усиленный<br/>полдник</b>                          |               |                   |             |               |                                   |
| <b>Ленивые<br/>вареники, со<br/>сгущенкой</b>         | 150/200       | 5.26/7.01         | 6.07/8.09   | 21,09/28,39   | <b>159,75/196,53</b>              |
| <b>Чай сладкий</b>                                    | 150/<br>180   | 9/12              | 2,3/3,1     | 10,5/14       | <b>39,8/53,06</b>                 |
|                                                       |               |                   |             |               |                                   |
| <b>Итого на день:</b>                                 | 1440/1840     | 62,25/78,26       | 68,93/82,12 | 273,65/342,73 | <b>1489,47</b>                    |
|                                                       |               |                   |             |               |                                   |