

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
 Меню на 19.03.2026 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		белки	жиры	углево ды	
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	150/200	4,23/5,64	4,62/6,15	19,32/25,74	130,82/174
Батон молочный с повидлом	20/8/20/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6/185,7
Кофейный напиток	180/180	4,005/4,45	5,58/6,2	74,59/82,88	107,32/119,24
Второй завтрак					
Сок	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	76,5/76,5
Обед					
Суп с клецками на к/б со сметаной	180/200	1,6/2	4,16/5,2	7,4/9,3	72/90
Капуста тушёная с курицей	150/200	4/5,3	5,4/7,2	15,6/20,8	159,76/213,0
Напиток из шиповника	150/180	0,42/0,56	5,58/6,2	20,55/27,4	83,88/111,84
Хлеб пшеничный	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	78/78
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	36,2/40
Усиленный полдник					
Макароны с сыром, яйцо	150/200 1/2	5,58/7,55	3,052/7,23	26,446/41,17	182,94/213,12
Чай сладкий	180/200	4.0/4,45	4,65/6,2	9,08/12,1	89,43/119,24
Итого на день:	1565	25,25/ 28,44	28,08/34,08	163,19/ 330,73	1377,53/ 1730,69