

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 20.01.2026 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша молочная ячневая	150/200	4,65/6,21	5,62/7,47	18,87/25,09	138,86/185,15
Батон молочный с маслом	30/5/40/5	1,58/3,03	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					
Кисель ягодный	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	76,5/76,5
Обед					
Суп картофельный на м/б	150/200	2,01/2,69	2,13/2,84	12,86/17,14	78,56/104,75
Гречка отварная, гуляш из говядины, в сметанном соусе	120/40/ 150/50	4,14/9,25/ 5,18/10,28	5,64/0,74/7, 07/8,27	33,89/2,37/ 42,37/2,64	155,04/198,72/193,8/220,81
Хлеб пшеничный	30/35	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
Напиток из шиповников	180/200	0,24/0,32	0,11/0,14	14,59/19,45	60/80
Усиленный полдник					
Картофельное пюре, огурец консервированный	120/15/ 150/15	7,84/0,5/9, 42/0,5	8,7/0/10,87/ 0	3,72/1,65/3, 84/1,65	102,81/15/128,52/15
Батон пшеничный	20/8/40/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6/185,7
Чай сладкий, с лимоном	180/200	0,27/0,3	0,09/0,1	7,2/8	33,3/37
Итого на день:	1515/1850	47,92/64,52	55,36/74,94	149,88/213,04	1270,28/1728,0