

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 21.05.2026 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)
		белки	жиры	углево ды	
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный гречневый	150/200	4,23/5,64	4,62/6,15	19,32/2 5,74	<b>130,82/17 4</b>
Батон молочный с маслом и сыром	20/8/20 /10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13 ,66	<b>125,6/185 ,7</b>
Чай сладкий	180/180	4,005/4,4 5	5,58/6,2	74,59/8 2,88	<b>107,32/11 9,24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10 ,8	<b>76,5/76,5</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы	40/60	0,498/0,7 47	2,646/3,968	4,493/6 739	<b>42,654/63 ,654</b>
Суп лапша на к/б со сметаной	180/200	1,6/2	4,16/ 5,2	7,4/9,3	<b>72/90</b>
Ленивый голубец в томатно- сметанном соусе	150/200	4/5,3	5,4/7,2	15,6/20 ,8	<b>159,76/21 3,0</b>
Компот из сухофруктов	150/180	0,42/ 0,56		20,55/2 7,4	<b>83,88/ 111,84</b>
Хлеб пшеничный	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	<b>78/78</b>
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	<b>36,2/40</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
Булочка домашняя с повидлом	60/80	4,51/5,15	5,04/5,76	28,47/3 0,5	<b>173/198</b>
Молоко	180/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/12 ,1	<b>89,43/119 ,24</b>
<b>Итого на день:</b>	1565	25,25/ 28,44	28,08/34,08	163,19/ 330,73	<b>1377,53/ 1730,69</b>