

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 22.01.2026 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	углеводы	
Завтрак					
Гречневый суп, с молоком	150/200	5,26/7,01/	6,07/8,09	21,29/2 8,39	159,75/19 6,53
Батон молочный с сыром и маслом	20/8/40 /10	1,58/3,02	5,24/4,79	9,81/20 ,40	93,87/138, 7
Чай сладкий	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/2 4,92	119,7/159, 56
Второй завтрак					
Сок	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10 ,8	76,5/76,5
Обед					
Суп вермишелевый на к/б	150/200	2,01/2,69	2,13/2,84	12,86/1 7,14	78,56/104, 75
Ленивый голубец	150/200	12,15/17, 4	12,15/16,2	9,67/14 ,1	203,63/27 1,5
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 шиповника	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/2 4,37	72,57/96,7 6
Усиленный полдник					
Булочка с повидлом	120//15 0	2,44/3,06	4,19/4,69	14,44/2 7,66	113,59/16 8,69
Какао с молоком	180/200	0,27/0,3	0,009/0,1	7,2/8	33,3/37
Итого на день:	1495/18 50	42,74/56, 79	50,3350,01	133,3/2 79,54	1656,18