

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			Энергети ческая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	углево ды	
<b>Завтрак</b>					
<b>Гречневый суп, с молоком</b>	150/200	5,26/7,01/	6,07/8,09	21,29/2 8,39	<b>159,75/19 6,53</b>
<b>Батон молочный с сыром и маслом</b>	20/8/40 /10	1,58/3,02	5,24/4,79	9,81/20 ,40	<b>93,87/138, 7</b>
<b>Чай сладкий</b>	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/2 4,92	<b>119,7/159, 56</b>
<b>Второй завтрак</b>					
<b>Сок</b>	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10 ,8	<b>76,5/76,5</b>
<b>Обед</b>					
<b>Суп вермишелевый на к/б</b>	150/200	2,01/2,69	2,13/2,84	12,86/1 7,14	<b>78,56/104, 75</b>
<b>Ленивый голубец</b>	150/200	12,15/17, 4	12,15/16,2	9,67/14 ,1	<b>203,63/27 1,5</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	30/35	2,3/ 2,8	0,9/1	14,9/ 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>Напиток из шиповника</b>	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/2 4,37	<b>72,57/96,7 6</b>
<b>Усиленный полдник</b>					
<b>Булочка с повидлом</b>	120//15 0	2,44/3,06	4,19/4,69	14,44/2 7,66	<b>113,59/16 8,69</b>
<b>Какао с молоком</b>	180/200	0,27/0,3	0,009/0,1	7,2/8	<b>33,3/37</b>
<b>Итого на день:</b>	1495/18 50	42,74/56, 79	50,3350,01	133,3/2 79,54	<b>1656,18</b>