

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 23.01.2026 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	углеводы	
Завтрак					
Творожная запеканка, подлив	120/20/ 150/30	19,40/24, 26	6,65/8,31	31,8/39,7 5	264,67/11,62/33 0,81/17,42
Батон молочный с сыром	20/8/40/ 10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,6 6	125,6/185/7
Кофейный напиток	180/ 200	4,005/4,4 5	5,58/6,2	74,59/82, 88	107,32/119,24
Второй завтрак					
Фрукты	200/200	1,50/1,50	0,50/0,50	21,0/21,0	95,0/95,0
Обед					
Салат из капусты	40/40	0,93/0,93	1,62/1,62	2,0/2,0	26,12/26,12
Суп фасолевый, на м/б бульоне	150/200	7,02/9,37	8,48/11,31	49,90/66, 54	156,05/208,07
Картофельная запеканка с мясом	150/ 200	17,12/19, 02	1,51/17,23	18,05/20, 05	305/338,95
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
Компот из с/ф	150/180	0,67/0,74	0,27/0,3	20,74/23, 91	42,91/47,68
Уплотнённый полдник					
Суп молочный	150/200	4,67/5,23	5,79/7,8	14,07/18, 76	150,75/191,74
Кондитерское изделие	15/30	1,15/2,1	3,97/5,7	9,69/20,7	77,85/144
Чай сладкий	150/180	0,1/0,12	0,01/0,02	8,5/10,20	28,56/34,28
Итого на день:	1565/18 55	47,26/58, 37	38,056/52,7 9	201,33/24 0,37	1499,17/1859,09