

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 23.04.2026 год (ясли/сад)

| Наименование<br>блюда и продукта       | Выход<br>блюда | Химический состав |            |                  | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) |
|--|----------------|-------------------|------------|------------------|--|
|  |                | Белки             | Жиры       | углево<br>ды     |  |
| <b>Завтрак</b>                         |                |                   |            |                  |  |
| <b>Каша молочная<br/>пшеничная</b>     | 150/200        | 5,26/7,01/        | 6,07/8,09  | 21,29/2<br>8,39  | <b>159,75/19<br/>6,53</b>                |
| <b>Батон молочный<br/>с сыром</b>      | 20/8/40<br>/10 | 1,58/3,02         | 5,24/4,79  | 9,81/20<br>,40   | <b>93,87/138,<br/>7</b>                  |
| <b>Кофейный<br/>напиток</b>            | 150/200        | 3,6/4,8           | 3,6/4,8    | 18,69/2<br>4,92  | <b>119,7/159,<br/>56</b>                 |
| <b>Второй завтрак</b>                  |                |                   |            |                  |  |
| <b>Сок</b>                             | 100/100        | 2,7/2,7           | 2,5/2,5    | 10,8/10<br>,8    | <b>76,5/76,5</b>                         |
| <b>Обед</b>                            |                |                   |            |                  |  |
| <b>Яйцо отварное</b>                   | 1/2/1/2        | 5,8/5,8           | 4,6/4,6    | 18,69/1<br>8,69  | <b>63/63</b>                             |
| <b>Суп<br/>вермишелевый<br/>на к/б</b> | 150/200        | 2,01/2,69         | 2,13/2,84  | 12,86/1<br>7,14  | <b>78,56/104,<br/>75</b>                 |
| <b>Ленивый голубец</b>                 | 150/200        | 12,15/17,<br>4    | 12,15/16,2 | 9,67/14<br>,1    | <b>203,63/27<br/>1,5</b>                 |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                  | 30/35          | 2,3/<br>2,8       | 0,9/1      | 14,9/<br>18      | <b>78/81</b>                             |
| <b>Хлеб ржаной</b>                     | 20/30          | 1,3/<br>1,8       | 0,2/0,5    | 6,8/<br>7,2      | <b>36,2/40</b>                           |
| <b>Компот из<br/>сухофруктов</b>       | 150/180        | 0,23/0,31         | 0,1/0,1    | 18,28/2<br>4,37  | <b>72,57/96,7<br/>6</b>                  |
| <b>Усиленный<br/>полдник</b>           |                |                   |            |                  |  |
| <b>Картофельное<br/>пюре</b>           | 120//15<br>0   | 2,44/3,06         | 4,19/4,69  | 14,44/2<br>7,66  | <b>113,59/16<br/>8,69</b>                |
| <b>Огурец<br/>консервированный</b>     | 20/30          |                   |            | 3,2              | <b>4,8</b>                               |
| <b>Батон</b>                           | 20/40          | 1.53/3            | 5,24/4,79  | 9/20             | <b>93,87/138,<br/>7</b>                  |
| <b>Чай сладкий</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<br>50  | 42,74/56,<br>79   | 50,3350,01 | 133,3/2<br>79,54 | <b>1656,18</b>                           |
|  |                |                   |            |                  |  |