

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 27.01.2026 год (ясли/сад)

| Наименование<br>блюда и продукта              | Выход<br>блюда   | Химический состав      |                         |                               | Энергетическая<br>ценность (ккал)      |
|-----------------------------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|
|                                               |                  | белки                  | Жиры                    | углеводы                      |                                        |
| <b>Завтрак</b>                                |                  |                        |                         |                               |                                        |
| <b>Каша пшеничная,<br/>молочная</b>           | 150/200          | 4,87/6,5               | 6,075/8,01              | 24,075/3<br>2,1               | <b>167,25/223</b>                      |
| <b>Батон молочный с<br/>повидлом</b>          | 23/30            | 1,5/2                  | 0,1/0,1                 | 10,2/<br>15,1                 | <b>82,5/142</b>                        |
|                                               |                  |                        |                         |                               |                                        |
| <b>Кофейный<br/>напиток</b>                   | 180/200          | 3,7/4,45               | 5,16/6,2                | 69,06/82,<br>88               | <b>99,36/119,24</b>                    |
| <b>Второй завтрак</b>                         |                  |                        |                         |                               |                                        |
| <b>Кисель ягодный</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>Икра кабачковая</b>                        | 60/80            | 0,36/0,45              | 1,88/2,35               | 2,37/2,96                     | <b>85,84/107,31</b>                    |
| <b>Борщ на г/б</b>                            | 180/200          | 1,98/2,21              | 2,16/2,44               | 14,49/16,<br>1                | <b>172,94/192,15</b>                   |
| <b>Макароны с<br/>котлетой<br/>(говядина)</b> | 120/60/<br>15/60 | 4,69/11,1/<br>5,1/11,1 | 5,64/10,42/<br>7,5/10,4 | 33,89/4,2<br>8/42,37/4<br>,28 | <b>155,04/217,95/19<br/>3,8/217,95</b> |
| <b>Напиток из<br/>шиповника</b>               | 150/180          | 0,23/0,31              | 0,1/0,1                 | 18,25/24,<br>37               | <b>72,57/96,76</b>                     |
| <b>Хлеб ржаной</b>                            | 20/30            | 1,22/1,8               | 0,24/0,0,36             | 8,86/13,3                     | <b>56,7/148</b>                        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                         | 20/20            | 1,22/1,22              | 0,42/0,42               | 8,37/8,37                     | <b>42,88/147</b>                       |
| <b>Итого</b>                                  | 620/730          | 27,41\29,<br>94        | 27,82\31,4<br>3         | 116,21/1<br>40,17             | <b>877,02/1008,16</b>                  |
| <b>Усиленный<br/>полдник</b>                  |                  |                        |                         |                               |                                        |
| <b>Омлет со свеклой</b>                       | 100/150          | 2,51/3/62              | 4,74/6,64               | 33,74/<br>32,11               | <b>144,7/<br/>207,3</b>                |
| <b>Кондитерское<br/>изделие</b>               | 30/8/40<br>/10   | 1,22/1,22              | 0,42/0,42               | 8,37/8,37                     | <b>42,88/42,88</b>                     |
| <b>Чай сладкий с<br/>лимоном</b>              | 150/200          | 9/12                   | 2,3/3,1                 | 10,5/14                       | <b>39,8/53,6</b>                       |
| <b>Итого за полдник</b>                       | 450/560          | 13,47/17,<br>32        | 14,41/21,6<br>1         | 90,40/11<br>5,43              | <b>540,48/707,94</b>                   |
| <b>Итого на день:</b>                         | 1183/17<br>95    | 69,29/83,<br>23        | 58,60/79,4<br>2         | 230,36/3<br>50/1              | <b>1795,1/2432,02</b>                  |