

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

**ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»**  
**Меню на 29.01.2026 год (ясли/сад)**

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
<b>Каша молочная геркулесовая</b>	150/200	4,23/5,64	4,62/6,15	19,32/25,74	<b>130,82/174</b>
<b>Батон молочный с повидлом</b>	20/8/20 /10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	<b>125,6/185,7</b>
<b>Кофейный напиток</b>	180/180	4,005/4,45	5,58/6,2	74,59/82,88	<b>107,32/119,24</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 с клецками на к/б со сметаной</b>	180/200	1,6/2	4,16/5,2	7,4/9,3	<b>72/90</b>
<b>Капуста тушеная с курицей</b>	150/200	4/5,3	5,4/7,2	15,6/20,8	<b>159,76/213,0</b>
<b>Напиток из шиповника</b>	150/180	0,42/0,56	5,58/6,2	20,55/27,4	<b>83,88/111,84</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	<b>78/78</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>Усиленный полдник</b>					
<b>Макароны с сыром, яйцо</b>	150/200 1/2	5,58/7,55	3,052/7,23	26,446/41,17	<b>182,94/213,12</b>
<b>Чай сладкий</b>	180/200	4.0/4,45	4,65/6,2	9,08/12,1	<b>89,43/119,24</b>
<b>Итого на день:</b>	1565	25,25/28,44	28,08/34,08	163,19/330,73	<b>1377,53/1730,69</b>