

Утверждаю

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню на 30.01.2026 год (ясли/сад)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	Жиры	углеводы	
Завтрак					
Суп молочный, вермишелевый	110/20/ 150/20	10,4/13,6	7,08/9,26	7,58/9,92	180,6/236,17
Батон молочный с маслом и сыром	20/8/40 /10	4,38/6,47	,7/11,38	9,24/13,66	125,6/185,7
Какао с молоком	180/ 200	3,7/4,45	5,16/6,2	69,02/82,88	99,36/119,24/
Второй завтрак					
Фрукты	100/100	1,50/50	0,10/0,10	21,80/21,80	95/95
Обед					
Луковый салат	40/60	0,498/0,7 47	2,646/3,968	4,493/6739	42,654/63,654
Свекольник на г/б	150/200	1,98/2,21	2,196/2,44	14,49/16,1	172,94/192,15
Картофельное пюре, бефстроганов из печени в сметане	120/60 130/70	2,112/12, 85/3,39/1 7,43	3,78/7,074/4 ,69/11,64	15,92/8,57/2 7,66/7,10	102,18/144/94/168,6 9/162,31
Компот из сухофруктов	180/200	0,24/0,32	0,11/0,14	14,59/19,45	60/80
Хлеб пшеничный	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	78/78
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	36,2/40
Усиленный полдник					
Творожные сырники, с маслом, сахаром	180/200	7,4/9,45	4,58/5,85	21,04/26,88	152,73/195,15
Чай сладкий, с лимоном	150/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	39,8/53,06
Итого на день:	1183	1795/69,2 84	83,23/58,59	230,36/350, 1	1795,7/2432,92