

Утверждаю

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

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»
Меню 30.03.2026 год (ясли/сад)

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|----------------|-------------------|-------------|---------------|--------------------------------------|
| | | Белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная пшённая | 150/200 | 5,26/7,01 | 6,07/8,09 | 21,29/28,39 | 159,75/196,53 |
| Батон молочный с маслом | 20/5/ 40/5 | 1,58/3,02 | 5,24/4,79 | 9,81/20,40 | 93,87/138,7 |
| Яйцо отварное | 1/2/1/2 | 5,8/5,8 | 4,6/4,6 | 18,69/18,69 | 63/63 |
| Какао с молоком | 150/200 | 3,6/4,8 | 3,6/4,8 | 18,69/24,92 | 119,7/159,56 |
| Итого за завтрак | 365/485 | 15,52/19,91 | 20,05/22,28 | 50,07/73,99 | 436,32/557,79 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | 100/100 | 0,40/0,48 | 0,30/0,48 | 9,8/12,25 | 42,0/52,5 |
| Обед | | | | | |
| Салат из моркови | 30/50 | 5,08/5,08 | 4,6/4,6 | 0,28/0,28 | 63/63 |
| Гороховый суп на к/б со сметаной | 180/200 | 7,5/8,32 | 17,8/19,83 | 63,9/71,01 | 104,7/174,52 |
| Рагу овощное с курицей | 150/200 | 4/5,3 | 5,4/7,2 | 15,6/20,8 | 159,76/213,0 |
| Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,23/0,31 | 0,1/0,1 | 18,28/24,37 | 72/57/96,76 |
| Хлеб ржаной | 20/30 | 1,21/1,8 | 0,24/0,36 | 8,86/13,38 | 37,8/56,7 |
| Хлеб пшеничный | 20/20 | 1,22/1,22 | 0,42/0,42 | 8,37/8,37 | 42,88/42,88 |
| Уплотнённый полдник | | | | | |
| Пирог творожный, со сгущенкой | 150/200 | 4,95/6,58 | 6,75/9,0 | 27/26,12 | 149,07/198,76 |
| Чай сладкий | 180/200 | 9/12 | 2,3/3,1 | 10,5/14 | 39,8/ 53,6 |
| Итого на день: | | | | | |
| | 1440/1840 | 62,25/78,26 | 68,93/82,12 | 273,65/342,73 | 1489,47/2203,2 |