

Утверждаю: руководитель
СПДС № 10 "Снежок"
_____ Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 декабря 2023 год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 9,42 | 10,87 | 3,84 | 128,52 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| Батон | 34 | 2,63 | 0,17 | 17,06 | 79,7 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| | | | | | |
| Итого | 389 | 16,85 | 19,94 | 45,87 | 405,28 |
| | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной | 200 | 1,8 | 2,38 | 9,88 | 124,98 |
| Жаркое по домашнему с куриным мясом | 200 | 19,02 | 17,23 | 20,05 | 338,95 |
| Салат из свежей капусты | 50 | 0,321 | 1,739 | 1,216 | 21,5 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,74 | 42,91 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,5 | 0,66 | 6,56 | 29,3 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,5 | 0,66 | 6,56 | 29,3 |
| | | | | | |
| Итого | 700 | 24,811 | 22,939 | 65,006 | 586,94 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Пирожок с картошкой | 100 | 7,21 | 5,26 | 53,04 | 279,55 |
| Каша молочная кукурузная | 200 | 5,23 | 7,8 | 18,757 | 196,93 |
| Какао с молоком | 200 | 4,45 | 6,2 | 82,88 | 119,24 |
| Хлеб пшеничный | 24 | 1,86 | 0,12 | 12,06 | 56,26 |
| Хлеб ржаной | 26 | 1,56 | 0,69 | 6,82 | 44,4 |
| | | | | | |
| Итого | 550 | 20,31 | 20,07 | 173,557 | 696,38 |
| Всего | 1739 | 61,971 | 62,949 | 291,153 | 1715,6 |

Утверждаю: руководитель
СПДС № 10 "Снежок"
_____ Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 декабря 2023 год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный | 120 | 7,54 | 8,7 | 3,07 | 102,12 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,67 |
| Батон | 30 | 2,33 | 0,15 | 15,07 | 70,32 |
| Масло | 4 | | 3,28 | 0,04 | 30 |
| | | | | | |
| Итого | 304 | 13,47 | 15,73 | 36,87 | 322,11 |
| | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп крестьянский со сметаной | 150 | 1,35 | 1,79 | 7,41 | 93,74 |
| Жаркое по домашнему с тушёной говядиной | 150 | 10,84 | 8,5 | 15,6 | 174,74 |
| Салат из свежей капусты | 40 | 0,257 | 1,39 | 0,97 | 17,2 |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,5 | 0,2 | 15,56 | 32,18 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| | | | | | |
| Итого | 525 | 15,252 | 12,485 | 52,32 | 376,46 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Пирожок с картошкой | 100 | 7,21 | 5,26 | 53,04 | 279,55 |
| Каша молочная кукурузная | 150 | | | | |
| Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,75 | 21,21 | 108,9 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| | | | | | |
| Итого | 435 | 12,155 | 8,615 | 87,03 | 447,05 |
| Всего | 1364 | 40,877 | 36,83 | 182,94 | 1172,62 |