

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 декабря 2023 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
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
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	459	15,623	17,52	67,916	497,24
Второй завтрак					
Сок фруктовый	105			11,76	45,9
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из кур. мяса	60	12,34	9,92	3,17	264,97
Макароны отварные	150	5,183	8,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Итого	711	23,944	22,93	97,406	761,976
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	517,92	14,205	28,632	144,04	599,16
ВСЕГО	1792,92	53,772	69,082	321,122	1904,276

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 декабря 2023 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	150	4,23	4,61	19,302	141,74
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	354	12,71	13,94	1545,182	393,23
Второй завтрак					
Сок фруктовый	103			11,54	46,35
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	101,85
Гуляш из кур. мяса	40	8,22	6,62	2,11	176,65
Макароны отварные	150	4,15	5,64	33,9	155,04
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
Салат из свежей капусты	40	0,257	1,39	0,97	17,2
Итого	565	16,892	16,055	73,22	541,52
Подник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	115,81
Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	425	13,675	13,891	80,95	541,78
ВСЕГО	1447	43,277	43,886	1710,892	1522,88

