

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
15 мая 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 | 38 | 2,94 | 0,19 | 19,1 | 89,07 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Яйцо | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 |
| Итого | 463 | 15,933 | 17,54 | 69,956 | 506,61 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | 96 | | | 10,75 | 43,2 |
| 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 | 21 | 1,58 | 0,18 | 10,55 | 49,22 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,5 | 0,66 | 6,56 | 29,3 |
| Салат из квашенной капусты | 50 | 0,79 | 2,49 | 3,83 | 31,35 |
| Итого | 706 | 24,013 | 23,706 | 97,75 | 747,35 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Булочка ванильная | 100 | 6,79 | 9,16 | 41,7 | 295,75 |
| Суп молочный гречневый | 200 | 5,6 | 6,2 | 18,7 | 163,51 |
| Чай с лимоном, сахаром | 200 | 0,13 | 0,022 | 18,22 | 95,5 |
| Хлеб пшеничный | 22 | 1,7 | 0,11 | 11,05 | 51,57 |
| Хлеб ржаной | 27 | 1,62 | 0,72 | 7,53 | 46,12 |
| Итого | 528,7 | 14,25 | 27,152 | 137,72 | 600,88 |
| ВСЕГО | 1793,7 | 54,196 | 68,398 | 316,176 | 1898,04 |

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
15 мая 2023 г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийн ость 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 | 96 | | | 10,75 | 43,2 |
| | | | | | |
| 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 квашенной капусты | 30 | 0,475 | 1,5 | 2,3 | 18,81 |
| | | | | | |
| Итого | 555 | 17,11 | 16,165 | 74,55 | 543,13 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Булочка ванильная | 100 | 6,79 | 9,16 | 41,7 | 295,75 |
| Суп молочный гречневый | 150 | 4,48 | 4,11 | 12,81 | 115,81 |
| Чай с лимоном, сахаром | 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 | 435 | 13,675 | 13,891 | 80,95 | 541,78 |
| ВСЕГО | 1440 | 43,495 | 43,996 | 1711,432 | 1521,34 |