

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 сентября 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 | 33 | 2,56 | 0,16 | 16,58 | 77,35 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| | | | | | |
| Итого | 388 | 16,78 | 19,93 | 45,39 | 402,93 |
| | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| Голубцы ленивые | 200 | 17,4 | 16,1 | 14,1 | 271,5 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,74 | 42,91 |
| Хлеб пшеничный | 23 | 1,78 | 0,11 | 11,56 | 53,91 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,38 | 0,61 | 6,42 | 39,2 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 646 | 23,92 | 19,93 | 69,96 | 512,27 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,1 | 5,7 | 20,7 | 144 |
| 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 | 23 | 1,78 | 0,11 | 11,56 | 53,91 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,44 | 0,64 | 6,7 | 40,99 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 477 | 15 | 20,45 | 140,597 | 555,07 |
| Всего | 1611 | 55,7 | 60,31 | 262,667 | 1497,27 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 сентября 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 картофельный с вермишелью на к/бульоне | 150 | 2,02 | 2,13 | 12,86 | 78,56 |
| Голубцы ленивые | 150 | 11,31 | 10,47 | 9,17 | 176,48 |
| 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 | 485 | 16,135 | 13,405 | 50,37 | 345,82 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 15 | 1,05 | 2,85 | 10,35 | 72 |
| Каша молочная кукурузная | 150 | 5,025 | 5,925 | 14,068 | 147,68 |
| Какао на молоке | 150 | 2,64 | 2,75 | 21,31 | 108,9 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,4 | 0,09 | 9,09 | 42,19 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,69 | 6,82 | 44,4 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 350 | 11,675 | 12,305 | 61,638 | 415,17 |
| Всего | 1239 | 41,28 | 41,44 | 155,598 | 1110,1 |