

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность 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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого	481	18,333	19,83	69,256	533,42
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	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	26	2,01	0,13	1306	60,94
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат из квашенной капусты и свеклы	50	0,608	3,476	4,818	51,786
Итого	713	24,381	24,702	1395,158	796,326
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
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	26	2,01	0,13	1306	60,94
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	529,01	14,69	1318,202	158,43	584,68
ВСЕГО	1825,01	57,404	1362,734	1634,264	1960,326

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
25 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	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого	374	15,26	16,24	1545,332	424,73
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
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 и свеклы	30	0,576	2,08	4,14	31,04
Итого	555	17,211	16,745	76,39	555,36
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
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	14,095	9,991	92,29	525,58
ВСЕГО	1466	46,566	42,976	1725,432	1551,57

