

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
27 ноября 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	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	462	15,863	17,535	69,446	504,27
Второй завтрак					
Сок фруктовый	103			11,54	46,35
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	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Итого	709	23,784	22,945	96,606	756,666
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 с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Конфета шоколадная	20	0,62	6,12	12,42	107,4
Итого	538,58	14,94	32,772	147,79	708,28
ВСЕГО	1812,58	54,587	73,252	325,382	2015,566

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
27 ноября 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	50	10,28	8,27	2,64	220,81
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	575	18,952	17,705	73,75	585,68
Полдник, 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 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
Конфета шоколадная	20	0,62	6,12	12,42	107,4
Итого	445	14,295	20,011	93,37	649,18
ВСЕГО	1477	45,957	51,656	1723,842	1674,44