

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 декабря 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость 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	49	3,8	0,245	24,62	114,86
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	412	19,88	22,375	53,43	469,8
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	26	2,01	0,13	13,06	60,94
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	653	8,6	8,88	56,85	480,33
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	24,5	144
Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	481	15,89	22,665	153,56	551,39
Всего	1646	44,37	53,92	270,56	1528,52

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 декабря 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость 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
Сыр	6	1,39	1,77		21,84
Итого	310	14,86	17,5	36,87	343,95
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне	150	1,35	1,79	7,41	93,74
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03	4,23	154,03
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	6,025	6,625	39,98	338,55
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	24,5	144
Каша молочная манная	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	365	11,705	14,655	77,31	450,25
Всего	1260	32,59	38,78	160,88	1159,75

