

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
3 июня 2024 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	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	412	15,75	15,285	59,19	438,57
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ со сметаной на курином бульоне	200	4,74	5,5	8,2	100,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	2,01	0,13	13,06	60,94
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	725	31,52	18,225	85,99	634,58
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	90	6,1	5,5	40,7	236
Суп молочный гречневый	200	5,48	5,9	17,82	141,06
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	2,01	0,13	13,06	60,94
Итого	517,47	13,885	21,08	122,62	464,8
ВСЕГО	1754,47	61,155	54,59	274,52	1564,95

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

3 июня 2024 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	120	5,29	4,57	22,15	153,03
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	324	13,77	13,9	1548,03	404,52
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ со сметаной на курином бульоне	150	3,3	4,1	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	12	51,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из солёного огурца и лука репки	30	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	545	24,805	12,705	62,08	439
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	90	6,1	5,5	40,7	236
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03
Чай с сахаром	150	0,2	0	5,5	22,7
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	425	12,845	10,675	71,72	426,33
ВСЕГО	1394	51,42	37,28	1688,55	1296,85

