

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

3 сентября 2024 год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|---|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Творожная запеканка | 150 | 29,04 | 9,7 | 13,8 | 258,97 |
| Соус кисельный | 50 | 0 | 0 | 13,8 | 55,2 |
| Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Батон | 36 | 2,79 | 0,18 | 18,25 | 84,38 |
| Масло | 5 | 0 | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Сыр | 10 | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 451 | 35,63 | 17,08 | 58,2 | 527,75 |
| | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп "Метелица" на курином бульоне | 200 | 6,2 | 5,4 | 16,9 | 142,3 |
| Котлета куриная | 70 | 17,2 | 3,7 | 5,7 | 124,9 |
| Овощное рагу | 150 | 2,7 | 4,5 | 15,6 | 114,3 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 17,1 | 69,9 |
| Хлеб пшеничный | 22 | 1,7 | 0,11 | 11,05 | 51,57 |
| Хлеб ржаной | 27 | 1,62 | 0,72 | 7,53 | 46,12 |
| | | | | | |
| Салат из квашенной капусты | 60 | 0,2 | 2,65 | 4,7 | 45,35 |
| | | | | | |
| Итого | 729 | 30,02 | 17,08 | 78,58 | 594,44 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| | | | | | |
| Вафли | 30 | 2 | 10 | 18,6 | 160,6 |
| Каша манная на молоке | 150 | 5,38 | 5,7 | 20,6 | 154,04 |
| | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,58 | 0,18 | 10,55 | 49,22 |
| Хлеб ржаной | 26 | 1,56 | 0,69 | 6,82 | 44,4 |
| Итого | 427 | 14,32 | 19,67 | 68,87 | 499,96 |
| ВСЕГО | 1707 | 79,97 | 53,83 | 212,37 | 1649,15 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

3 сентября 2024 год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до3 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|---|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Творожная запеканка | 120 | 23,2 | 9,5 | 13,2 | 213,1 |
| Соус кисельный | 30 | 0 | 0 | 8,3 | 33 |
| Какао на молоке | 150 | 3,2 | 2,3 | 9,8 | 71 |
| Батон | 30 | 2,33 | 0,15 | 15,07 | 70,32 |
| Масло | 4 | | 3,28 | 0,04 | 30 |
| Сыр | 8 | 1,86 | 2,34 | 0 | 28,7 |
| | | | | | |
| Итого | 342 | 30,59 | 17,57 | 46,41 | 446,12 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп "Метелица" на курином бульоне | 150 | 4,8 | 4,1 | 12,2 | 105,7 |
| Котлета куриная | 60 | 12,3 | 2,8 | 4,5 | 93 |
| Овощное рагу | 120 | 2,2 | 3,7 | 12,7 | 93 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0 | 13,5 | 54,9 |
| 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 | 30 | 0,2 | 1,7 | 2,5 | 26,9 |
| | | | | | |
| Итого | 545 | 22,105 | 12,905 | 58,18 | 432,1 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Вафли | 15 | 1 | 5 | 9,3 | 80,3 |
| Каша манная на молоке | 120 | 4,22 | 4,37 | 17,1 | 124,47 |
| | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,2 | 2,3 | 9,8 | 71 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| | | | | | |
| Итого | 320 | 10,725 | 12,275 | 48,98 | 334,37 |
| ВСЕГО | 1207 | 63,42 | 42,75 | 153,57 | 1212,59 |

