

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

3 октября 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	150	5,28	5,7	21,1	155,84
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	395	12,18	13,1	53,55	378,8
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	200	5,14	5,8	15,9	136,3
Фрикадельки куриные	80	17,03	2,06	5,7	108,46
Капуста тушёная	150	3,6	3,5	313,3	101
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	16	1,24	0,08	8,04	37,5
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Свекла дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
Итого	729	29,69	12,15	371,66	517,64
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Суп молочный рисовый	200	4,68	5,5	19,3	144,64
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	16	1,24	0,08	8,04	37,5
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	469	9,6	16,19	59,06	409,92
ВСЕГО	1693	51,47	41,44	490,99	1333,36

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

3 октября 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	120	4,12	4,57	16,6	123,17
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
Итого	304	9,65	10,3	41,51	294,49
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Фрикадельки куриные	70	14,9	1,8	5	94,9
Капуста тушёная	120	2,9	2,5	10,9	77,4
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
Свекла дольками	30	0,5	0,1	2,6	12,6
Итого	555	22,395	8,835	57,47	444,49
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Суп молочный рисовый	150	3,62	4,37	14,6	111,7
Чай сладкий с лимоном	150	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	350	7,225	9,975	42,38	274,1
ВСЕГО	1309	39,27	29,11	148,08	1040,08

