

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	14	3,26	4,1	0	50,22
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	425	18,53	20,28	51,75	461,14
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые	150	12,2	13,4	11,9	214,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат "Мозаика"	60	0,8	2,8	8,3	60,7
Итого	656	21,01	16,99	64,82	496,48
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	15,37	6,5	2,63	131,37
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Огурец солёный	40	0,4	0	6	4
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Итого	551	23,43	14,44	64,6	465
ВСЕГО	1732	62,97	51,71	187,89	1449,62

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	120	5,02	5,27	16,5	132,77
Кофейный напиток 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	10	2,33	2,93	0	35,87
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	334	15,28	15,93	41,56	368,26
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	3,9	2,1	14,1	91,1
Голубцы ленивые	120	9,6	8,95	8,8	154,7
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 "Мозаика"	30	0,5	1,4	3,9	30,5
Итого	485	16,605	13,055	53,08	389,8
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофельное пюре	120	2,5	3,1	15,9	101,7
Лимонный напиток	150	0,2	0	5,8	23,1
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Итого	420	18,555	11,755	47,23	362,5
ВСЕГО	1339	50,44	40,74	148,59	1147,56

