

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
5 августа 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	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	410	15,59	15,275	58,19	433,88
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Щи рыбные со сметаной	200	6,64	10	11,4	164,8
Гречневая каша с тушёной говядиной	150	10	13,3	26,6	277,2
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	652	20,68	26,83	71,59	626,78
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная с повидлм	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	524,4	11,55	19,6	108,41	410,39
ВСЕГО	1686,4	47,82	61,705	244,91	1498,05

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
5 августа 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Итого	0	0	0	0	0
Второй завтрак					
Обед					
Итого	0	0	0	0	0
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Итого	0	0	0	0	0
ВСЕГО	0	0	0	0	0

