

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 июня 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	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	9	2,1	2,6	0	32,28
Итого	405	14,36	15,705	54,05	413,42
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
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	10,1	42
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	732	28,64	16,04	68,96	526,22
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Котлета рыбная любительская	100	12,8	4	9	109,3
Капуста тушёная	150	3,6	3,5	313,3	101
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	523	21,6	18,26	364,51	485,6
ВСЕГО	1760	64,6	50,005	494,24	1452,24

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 июня 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
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
Итого	312	11,51	12,64	41,51	323,19
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
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,6	31
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свеклы и солёного огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	555	21,395	11,435	53,17	444,29
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Котлета рыбная любительская	90	11,5	3,6	8,1	98,3
Капуста тушёная	120	2,9	2,5	10,9	77,4
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	410	18,005	11,705	46,78	338,1
ВСЕГО	1377	50,91	35,78	148,18	1132,58

