

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
6 ноября 2024 г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------|
| Каша молочная кукурузная | 150 | 5,88 | 5,7 | 27,9 | 185,84 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Батон | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 93,76 |
| Масло | 5 | 0 | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Сыр | 16 | 3,73 | 4,68 | 0 | 57,39 |
| Яйцо | 20 | 2,4 | 2 | 0,15 | 28,3 |
| Итого | 431 | 18,91 | 19,78 | 60,5 | 494,49 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Обед | | | | | |
| Свекольник со сметаной на курином бульоне | 200 | 5,44 | 4,6 | 8,3 | 97,8 |
| Гуляш из куриного мяса | 70 | 16,7 | 5,7 | 4,6 | 138 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 4,3 | 19,8 | 131,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 17,1 | 69,9 |
| Хлеб пшеничный | 22 | 1,7 | 0,11 | 11,05 | 51,57 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,32 | 0,58 | 6,36 | 37,58 |
| Салат из солёного огурца и лука репки | 60 | 0,6 | 2,6 | 2,6 | 36,3 |
| Итого | 724 | 29 | 17,89 | 69,81 | 562,65 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Вафли | 30 | 2 | 10 | 18,6 | 160,6 |
| Сырники творожные | 100 | 19,6 | 5,8 | 15,5 | 190,47 |
| Повидло | 25 | 0 | 0 | 15,25 | 60 |
| Чай с лимоном, сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Хлеб пшеничный | 22 | 1,7 | 0,11 | 11,05 | 51,57 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,38 | 0,61 | 6,42 | 39,2 |
| Итого | 400 | 24,98 | 16,52 | 73,52 | 529,74 |
| ВСЕГО | 1655 | 72,89 | 54,19 | 210,55 | 1613,88 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
6 ноября 2024 г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная кукурузная | 120 | 4,72 | 4,47 | 22 | 147,07 |
| 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 | 12 | 2,8 | 3,52 | 0 | 43,04 |
| Яйцо | 20 | 2,4 | 2 | 0,15 | 28,3 |
| Итого | 336 | 15,45 | 15,72 | 47,06 | 389,73 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Свекольник со сметаной на курином бульоне | 150 | 4,1 | 3,4 | 8 | 74,6 |
| Гуляш из куриного мяса | 60 | 14,2 | 3,6 | 3,6 | 105,2 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,5 | 3,1 | 15,9 | 101,7 |
| 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 из солёного огурца и лука репки | 30 | 0,3 | 1,3 | 1,3 | 18,2 |
| | | | | | |
| Итого | 545 | 23,705 | 12,005 | 55,08 | 413,2 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Вафли | 15 | 1 | 5 | 9,3 | 80,3 |
| Сырники творожные | 100 | 19,6 | 5,8 | 15,5 | 190,47 |
| Повидло | 20 | 0 | 0 | 12,2 | 48 |
| Чай с лимоном, сахаром | 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 | 320 | 23,205 | 11,405 | 55,48 | 400,87 |
| ВСЕГО | 1301 | 62,36 | 39,13 | 164,34 | 1230,8 |

