

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
8 августа 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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	391	11,87	13,08	51,7	369,42
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
Пюре картофельное	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	10,1	42
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из квашенной капусты	50	0,3	2,65	4,7	45,35
Итого	729	29,23	15,775	75,46	563,2
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	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	528	22	18,235	366,58	496,68
ВСЕГО	1748	63,1	47,09	500,46	1456,3

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

8 августа 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
Пюре картофельное	120	2,5	3,1	15,9	101,7
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 квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Итого	555	21,495	11,135	56,47	459,19
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	1369	49,15	33,14	151,48	1118,78

