

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
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	390	12,49	13,575	52,14	378,48
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Щи с куриным мясом со сметаной	200	5,34	5,7	11,8	121,6
Бефстроганов из куриного мяса	70	12,6	5,9	6,2	127,7
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из солёного огурца и свеклы	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	730	25,36	19,185	81,32	584,6
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,4	6,4	27,12	191,47
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	26	2,01	0,13	13,06	60,94
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	552	14,45	12,82	72,3	468,95
Всего	1772	52,3	45,58	212,48	1459,03

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
9 сентября 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	120	4,72	4,77	18,3	134,97
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
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	304	10,25	10,5	43,21	306,29
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Щи с куриным мясом со сметаной	150	3,8	4,2	8,8	114,6
Бефстроганов из куриного мяса	70	12,6	5,9	6,2	127,7
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
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 свеклы	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	555	21,605	15,005	61,54	482,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,4	6,4	27,12	191,47
Суп молочный вермишелевый	150	4,02	4,37	14,2	112,27
Чай сладкий	150	0,2	0	5,5	22,7
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	435	11,925	11,375	59,6	385,04
Всего	1394	43,78	36,88	171,07	1200,73

| |

|