

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
9 октября 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	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,04
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	424	17,75	18,605	58,99	473,11
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	17	1,32	0,008	8,92	39,15
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	723	28,86	17,898	68,14	557,05
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	17	1,32	0,008	8,92	39,15
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	398	24,78	16,498	71,79	522,52
ВСЕГО	1645	71,39	53,001	205,64	1579,68

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
9 октября 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	10	2,33	2,93	0	35,87
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	334	14,98	15,13	47,06	382,56
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	1299	61,89	38,54	164,34	1223,63

