

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
10 января 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	404	21,75	23,425	35,25	436,59
Напиток фруктовый					
	100			6,72	27
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	200	5	2,8	18,8	120,4
Капуста тушёная с куриным мясом	150	33,3	7,9	9,6	239,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
Итого	655	42,48	16,72	67,77	590,75
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная пшеничная	150	6,68	5,8	27,2	187,24
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	495	16,76	14,42	81,57	514,46
ВСЕГО	1654	80,99	54,565	191,31	1568,8

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
10 января 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	120	8,5	9,1	2,2	123,1
Кофейный напиток	150	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	312	15,89	17,19	27,11	323,78
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	150	3,7	2,1	14,2	90,6
Капуста тушёная с куриным мясом	120	11,5	3,2	7,5	104,5
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 "Зимний"	30	0,35	2,65	2,4	34,9
Итого	485	18,155	8,555	50,38	343,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная пшеничная	120	5,32	4,47	21,4	147,37
Чай с молоком	150	1,3	0,8	7,2	40,8
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	405	14,325	12,675	69,58	432,24
ВСЕГО	1302	48,37	38,42	153,79	1126,52

