

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 марта 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	463	15,933	17,54	69,956	506,61
Второй завтрак					
Сок фруктовый	105			11,76	47,25
Обед					
Борщ со сметаной с тушёной говядиной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из тушёной говядины	50	7,6	8,7	1,1	113,5
Макароны отварные	150	5,183	8,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из квашенной капусты и свеклы	50	0,608	3,476	4,818	51,786
Итого	694	19,031	23,322	96,968	626,946
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	512,7	13,89	26,992	136,05	590,63
ВСЕГО	1774,7	48,854	67,854	314,734	1771,436

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 марта 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	150	4,23	4,61	19,302	141,74
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	354	12,71	13,94	1545,182	393,23
Второй завтрак					
Сок фруктовый	105			11,76	47,25
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	101,85
Гуляш из тушёной говядины	50	7,6	8,7	1,1	113,5
Макароны отварные	150	4,15	5,64	33,9	155,04
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
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 и свеклы	30	0,576	2,08	4,14	31,04
Итого	565	16,591	18,825	75,38	492,21
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	115,81
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	425	13,675	13,891	80,95	541,78
ВСЕГО	1449	42,976	46,656	1713,272	1474,47

