

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 апреля 2024 год

Наименование блюда	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
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	401	14,19	16,03	51,7	405,82
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
Обед					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	200	5,14	5,8	15,9	136,3
Фрикадельки куриные	80	11,84	7,4	6,9	147,36
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	10,1	42
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	731	24,69	22,26	69,66	608,87
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Котлета рыбная любительская	80	10,2	3,2	4,3	87,4
Рис припущенный	150	3,5	3,9	34,98	189
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	561	18,53	22,475	83,62	611,61
ВСЕГО	1795	57,41	60,765	216,4	1672,2

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 апреля 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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	312	11,51	12,66	41,51	323,85
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
Обед					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	150	1,8	3,9	11,5	92,5
Фрикадельки куриные	80	11,84	7,4	6,9	147,36
Овощное рагу	120	3,2	4,32	15,94	127,81
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 свеклы и солёного огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	565	19,645	17,725	57,12	477,97
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Винегрет	30	0,3	2,65	2,05	33,55
Котлета рыбная любительская	80	10,2	3,2	4,3	87,4
Рис припущенный	120	2,7	2,8	28	147,6
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	430	16,375	13,955	61,64	429,69
ВСЕГО	1409	47,53	44,34	171,69	1277,41