

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 сентября 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 | 38 | 2,94 | 0,19 | 19,1 | 89,07 |
| Масло | 5 | 0 | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,81 |
| Яйцо | 20 | 2,4 | 2 | 0,15 | 28,3 |
| Итого | 428 | 18,52 | 19,49 | 59,5 | 486,22 |
| 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 | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,5 | 46,88 |
| Хлеб ржаной | 19 | 1,14 | 0,5 | 4,99 | 22,27 |
| Салат из солёного огурца и лука репки | 60 | 0,6 | 2,6 | 2,6 | 36,3 |
| Итого | 719 | 28,67 | 17,8 | 67,89 | 542,65 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Вафли | 30 | 2 | 10 | 18,6 | 160,6 |
| Сырники творожные | 140 | 27,65 | 8,28 | 22,17 | 271,48 |
| Молоко сгущённое | 30 | 1,5 | 2,56 | 16,8 | 96,16 |
| Чай с лимоном, сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Хлеб пшеничный | 19 | 1,47 | 0,095 | 9,55 | 44,54 |
| Хлеб ржаной | 19 | 1,14 | 0,5 | 4,99 | 22,27 |
| Итого | 438 | 34,06 | 21,435 | 78,81 | 622,95 |
| ВСЕГО | 1685 | 81,25 | 58,725 | 212,92 | 1678,82 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 сентября 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 | 120 | 23,7 | 7,1 | 19 | 232,7 |
| Молоко сгущённое | 20 | 1 | 1,7 | 11,2 | 64,1 |
| 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 | 340 | 28,305 | 14,405 | 57,98 | 459,2 |
| ВСЕГО | 1319 | 66,99 | 41,54 | 166,84 | 1281,96 |

|