

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 октября 2024 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	37	1,87	0,185	18,59	86,73
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	392	18,27	20,485	34,24	396,03
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	17	1,32	0,008	8,92	39,15
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
Итого	653	42,28	16,698	66,04	583,45
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Ватрушка с творогом	80	9,3	5,9	24,7	193,9
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	475	20,6	13,61	77,22	520,35
ВСЕГО	1620	81,15	50,793	184,22	1526,83

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 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					
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
Итого	304	14,03	14,83	27,11	294,42
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					
Ватрушка с творогом	80	9,3	5,9	24,7	193,9
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	385	18,225	11,775	66,08	440,67
ВСЕГО	1274	50,41	35,16	150,29	1105,59

