

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 января 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	200	12,56	14,49	5,12	171,36
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,55	3,24		40,04
Итого	455	22,93	26,825	49,69	499,88
Напиток фруктовый					
	100			6,72	27
Обед					
Суп русский со сметаной на курином бульоне	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат "Зимний"	50	0,621	3,561	1,747	41,086
Итого	697	8,181	12,071	60,287	560,546
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	545	23,29	19,41	194,56	702,76
ВСЕГО	1797	54,401	58,306	311,257	1790,186

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 января 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	9,42	16,87	3,84	128,52
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,67
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	342	17,21	26,26	37,64	377,87
Напиток фруктовый					
	100			6,72	27
Обед					
Суп русский со сметаной на курином бульоне	150	1,35	1,78	7,4	93,74
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03	4,23	154,03
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
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	0,373	2,14	1,048	24,65
Итого	515	5,928	8,555	44,028	401,67
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42	30,88	159,84
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	435	18,565	14,035	117,91	606,89
ВСЕГО	1392	41,703	48,85	206,298	1413,43

