

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
12 февраля 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	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	469	16,403	17,57	72,966	520,68
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из кур. мяса	60	12,34	9,92	3,17	264,97
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Салат из квашенной капусты и свеклы	50	0,608	3,476	4,818	51,786
Итого	704	24,141	24,072	103,738	792,406
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	80	5,3	5,26	30,5	198
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Итого	506,4	13,04	20,697	122,17	515,61
ВСЕГО	1770,4	53,584	62,339	309,064	1869,646

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
12 февраля 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	91			10,19	40,95
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	101,85
Гуляш из кур. мяса	40	8,22	6,62	2,11	176,65
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	555	17,211	16,745	76,39	555,36
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	80	5,3	5,26	30,5	198
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	415	12,185	9,991	69,75	444,03
ВСЕГО	1415	42,106	40,676	1701,512	1433,57

