

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
12 апреля 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	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	395	19,5	20,5	35,75	403,06
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	5,34	5,8	10,7	117,4
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	19,02	17,23	20,05	338,95
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	706	28,27	26,67	67,97	658,28
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	495	17,72	12,845	106,01	605,23
Всего	1696	65,49	60,015	216,45	1693,57

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
12 апреля 2024 год

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 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
Итого	304	14,03	14,83	27,11	294,42
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	3,9	4,5	7,9	88,7
Жаркое по домашнему с куриным мясом	150	14,27	12,92	15,04	233,5
Салат из квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	12	51,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	515	21,175	19,925	50,22	459,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная кукурузная	120	4,72	4,47	22	147,07
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	405	15,535	11,135	95,02	526,02
Всего	1324	50,74	45,89	179,07	1306,64

