

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
14 февраля 2024 г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность блюда |
|--------------------------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 200 | 6,66 | 10,99 | 22,64 | 202,4 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| Батон | 48 | 3,72 | 0,24 | 24,12 | 112,51 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 |
| Яйцо | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 |
| Итого | 483 | 20,05 | 25,38 | 71,88 | 579,87 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| Голубцы ленивые | 160 | 13,92 | 12,88 | 11,28 | 217,2 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,74 | 42,91 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,5 | 46,88 |
| Хлеб ржаной | 26 | 1,56 | 0,69 | 6,82 | 44,4 |
| Салат из свёклы | 50 | 0,585 | 3,48 | 4,4 | 50,156 |
| Итого | 656 | 20,39 | 16,78 | 66,48 | 456,14 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Яблоко | 98 | 0,39 | 0,39 | 9,6 | 43,12 |
| Рыба под овощами в сметанном соусе | 80 | 11,85 | 11,44 | 1,9 | 113,52 |
| Картофель отварной | 150 | 3,9 | 4,4 | 2,08 | 146 |
| Лимонный напиток | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 39,5 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,58 | 0,18 | 10,55 | 49,22 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,92 | 0,125 | 12,56 | 58,6 |
| Огурец солёный | 30 | | | 1,17 | 4,8 |
| | | | | | |
| Итого | 604 | 27,4 | 24,295 | 55,72 | 454,76 |
| ВСЕГО | 1843 | 67,84 | 66,455 | 200,8 | 1517,77 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 февраля 2024 г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность блюда |
|--------------------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 150 | 4,33 | 7,14 | 17,72 | 131,64 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,67 |
| Батон | 30 | 2,33 | 0,15 | 15,07 | 70,32 |
| Масло | 4 | | 3,28 | 0,04 | 30 |
| Сыр | 8 | 1,86 | 2,36 | | 29,36 |
| Яйцо | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 |
| Итого | 362 | 14,67 | 18,83 | 51,67 | 412,49 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне | 150 | 2,02 | 2,13 | 12,86 | 78,56 |
| Голубцы ленивые | 150 | 11,31 | 10,47 | 9,17 | 176,48 |
| 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 свёклы | 30 | 0,43 | 1,82 | 2,51 | 26,66 |
| Итого | 515 | 16,565 | 15,225 | 52,88 | 372,48 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Яблоко | 98 | 0,39 | 0,39 | 9,6 | 43,12 |
| Рыба под овощами в сметанном соусе | 60 | 8,89 | 8,58 | 1,4 | 85,14 |
| Картофель отварной | 120 | 2,32 | 3,52 | 1,66 | 116,8 |
| Лимонный напиток | 150 | 5,82 | 5,82 | 13,4 | 29,62 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| Огурец солёный | 20 | | | 0,78 | 3,2 |
| | | | | | |
| Итого | 483 | 19,725 | 18,915 | 39,62 | 336,48 |
| ВСЕГО | 1460 | 50,96 | 52,97 | 150,89 | 1148,45 |