

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
14 июня 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 | 39 | 3,02 | 0,195 | 19,6 | 91,42 |
| Масло сливочное | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Сыр | 13 | 3,03 | 3,81 | 0 | 46,63 |
| | | | | | |
| Итого | 407 | 22,45 | 24,305 | 35,25 | 447,35 |
| | | | | | |
| 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 свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 10,1 | 42 |
| Хлеб пшеничный | 19 | 1,47 | 0,095 | 9,55 | 44,54 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,92 | 0,125 | 12,56 | 58,6 |
| Салат "Зимний" | 60 | 0,7 | 5,3 | 4,8 | 69,8 |
| | | | | | |
| Итого | 654 | 42,59 | 16,42 | 65,41 | 575,14 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Пирожок с картошкой | 100 | 5,4 | 6,8 | 28,2 | 185,47 |
| 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 | 19 | 1,47 | 0,095 | 9,55 | 44,54 |
| Хлеб ржаной | 26 | 1,56 | 0,69 | 6,82 | 44,4 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 495 | 16,71 | 14,485 | 80,47 | 512,55 |
| ВСЕГО | 1656 | 81,75 | 55,21 | 187,85 | 1562,04 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 июня 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 |
| Сыр | 10 | 2,33 | 2,93 | 0 | 35,87 |
| | | | | | |
| Итого | 314 | 16,36 | 17,76 | 27,11 | 330,29 |
| 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 свежих яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 7,6 | 31 |
| 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 | 17,955 | 8,655 | 44,48 | 319,6 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Пирожок с картошкой | 100 | 5,4 | 6,8 | 28,2 | 185,47 |
| 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 | 405 | 14,325 | 12,675 | 69,58 | 432,24 |
| ВСЕГО | 1304 | 48,64 | 39,09 | 147,89 | 1109,13 |

