

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

15 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39				
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	394	9,78	13,4	34,55	296,44
Второй завтрак					
Сок фруктовый	95			10,64	42,75
Обед					
Щи с куриным мясом со сметаной	200	5,34	5,7	11,8	121,6
Бефстроганов из куриного мяса	70	12,6	5,9	6,2	127,7
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	5,4	35,98	225,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из солёного огурца и свеклы	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	724	30,31	20,555	91,99	659,54
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	544	15,24	15,515	83,11	541,73
Всего	1757	55,33	49,47	220,29	1540,46

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
15 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	120	4,72	4,77	18,3	134,97
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
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	304	10,25	10,5	43,21	306,29
Второй завтрак					
Сок фруктовый	95			10,64	42,75
Обед					
Щи с куриным мясом со сметаной	150	3,8	4,2	8,8	114,6
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,2	3,6	4,4	92,4
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,56	4	28,8	177,1
Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свежей капусты и свеклы	30	0,4	4,4	2,4	20,7
Итого	535	23,565	16,805	70,68	518,3
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	150	4,02	4,37	14,2	112,27
Чай сладкий с лимоном	150	0,2	0	5,5	22,7
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	435	13,315	14,135	74,18	489,32
Всего	1369	47,13	41,44	198,71	1356,66

