

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 августа 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	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	402	21,6	23,415	34,24	431,9
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	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	33	1,98	0,88	9,24	56,36
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
Итого	665	42,88	17,19	63,59	579,93
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пкченье	30	2,1	5,7	20,7	144
Чвй сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Итого	230	2,4	5,7	27,4	171,9
ВСЕГО	1397	66,88	46,305	131,95	1210,73

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 августа 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	8	1,86	2,36		29,36
Итого	312	15,89	17,19	27,11	323,78
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					
Пкченье	15	1,05	2,85	10,35	72
Чвй сладкий с лимоном	150	0,3	0	5,7	23,5
Итого	165	1,35	2,85	16,05	95,5
ВСЕГО	1062	35,195	28,695	94,36	765,88

