

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
17 января 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	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого	488	21,44	27,6	64,49	576,21
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из свёклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Итого	696	23,92	19,93	69,96	512,35
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	14,81	14,3	2,02	14,19
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Огурец солёный	40			1,56	6,4
Яблоко	263	1,05	1,05	25,77	115,72
Итого	814	31,22	31,37	103,2	509,69
ВСЕГО	2089	76,58	78,9	247,84	1639,2

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 января 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					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
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					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофельное пюре	120	2,71	3,75	22,13	134,95
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	30			1,07	4,8
Яблоко	263	1,05	1,05	25,77	115,72
Итого	693	24,785	25,515	87,4	529,21
ВСЕГО	1661	56,02	59,57	202,14	1355,13

