

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 октября 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	150	5,28	5,7	21,1	155,84
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	392	11,95	13,085	52,04	371,77
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	200	5,14	5,8	15,9	136,3
Фрикадельки куриные	70	14,9	1,8	5	94,9
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	16	1,234	0,08	8,04	37,5
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	723	26,694	15,7	73,97	539,72
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко свежее	205	0,8	0,8	19,6	88
Котлета рыбная любительская	90	11,5	3,6	8,1	98,3
Рис припущенный	150				
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	16	1,234	0,08	8,04	37,5
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	748	16,054	10,5	54,07	364,92
ВСЕГО	1963	54,698	39,285	186,8	1303,41

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 октября 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	120	4,12	4,57	16,6	123,17
Какао 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
Итого	304	9,65	10,3	41,51	294,49
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Фрикадельки куриные	60	12,3	1,4	4,1	77,5
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
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 свеклы и солёного огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	545	18,995	10,935	58,17	450,79
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88
Котлета рыбная любительская	80	10,2	3,2	7,2	87,4
Рис припущенный	120				
Чай сладкий с лимоном	150	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Винегрет	30	0,3	2,65	2,05	33,55
Итого	615	13,905	7,255	47,33	291,05
ВСЕГО	1564	42,55	28,49	153,73	1063,33

